

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа «Темп»**

Принята
на педагогическом совете

Протокол № 2
от 18.08. 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
ДЮСШ «Темп»
В.Е. Чушик
приказ № 59/1-01 от 18.08 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ФУТБОЛ»

физкультурно-спортивная направленность
уровень: разноуровневый
возраст обучающихся: 7 – 18 лет
формативный срок освоения программы: 8 лет

Авторы-составители:

Журбенко Н.А.,
зам директора по УВР,
Чушик В.Е.,
директор ДЮСШ «Темп»

Программу реализуют:

тренеры – преподаватели по футболу

п. Нижний Инташ
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка

- Нормативно-правовое обеспечение программы
- Направленность программы
- Уровень программы
- Актуальность и новизна программы
- Отличительные особенности программы
- Цель программы
- Задачи программы
- Формы обучения
- Режим занятий
- Адресат программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)
- Объём и срок реализации программы

2. Учебно-тематический план

3. Содержание программы

4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы

- Требования к знаниям и умениям
- Личностные, метапредметные и предметные результаты

5. Формы аттестации

6. Диагностические средства

- Контрольные нормативы по физической и технической подготовке (на конец учебного года)
- Участие в соревнованиях

7. Учебно-методическое обеспечение программы

- Методический материал
- Воспитательная работа
- Дидактический материал
- Требования техники безопасности

8. Материально-техническое оснащение

- Перечень оборудования, инструментов и материалов (в расчёте на количество обучающихся)

9. Список литературы

10. Календарный учебный график

Приложение № 1 «Контрольный тест по футболу»

Приложение № 2 «Инструкция № 1 по технике безопасности при проведении занятий по спортивной игре «Футбол»

Приложение № 3 «Инструкция № 2 по технике безопасности при проведении занятий спортивных и подвижных игр»

Приложение № 4 «Инструкция № 3 по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале»

Приложение № 5 «Инструкция № 4 по технике безопасности на занятиях при дистанционном обучении»

Приложение № 6 «Примерная форма индивидуальный план для конкретного обучающегося», «Примерная форма индивидуальный план для обучающихся одной группы»

Приложение № 7 «Учебный план по образовательной программе стартового, базового и продвинутого уровня в области физической культуры по футболу»

Приложение № 8 «Примерная форма календарно-тематического планирования»

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный Закон от 14.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;

- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

- --Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 г. (ред. от 26.07.2022 г.) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 4652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015г. №АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

- Устав МБУ ДО ДЮСШ «Темп»;

- Локальные нормативные акты МБУ ДО ДЮСШ «Темп»;

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение **по трём уровням:**

стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений;

базовый уровень – освоение основных элементов;

продвинутый уровень – совершенствование мастерства.

Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала после прохождения входной диагностики.

Новизна программы заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Футбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, футбол – это командная игра, поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский футбол развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Футбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными. Это особенно актуально для нашего муниципального района. Следует особо выделить, что наш район расположен вдали от краевого центра. Тренер-преподаватель вынужден работать на базе одной или максимум двух общеобразовательных школ, что затрудняет просмотр и отбор талантливых детей и подростков в учебно-тренировочные группы МБУ ДО ДЮСШ «Темп».

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Отличительные особенности программы:

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий футболом.

Задачи программы:

- популяризация футбола и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта – футбол.

Форма обучения: программа реализуется в очной форме, при необходимости дистанционная форма.

Очная форма обучения: каждое занятие состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной.

1. Подготовительная часть занятия. Основная ее цель – подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия.

Исходя из этого в подготовительной части решаются следующие методические задачи:

- обеспечение первоначальной организации обучающихся их психологического настроения на занятие;

- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;

- обеспечение общей функциональной готовности организма активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений);

- обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части занятия (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

В подготовительную часть занятия включают игровые задания (около 2 мин.) для активизации внимания и повышения эмоционального состояния обучающихся («Группа, смирно!», «Делай наоборот - «Мы не слышим», «Мы не видим» и др.), упражнения умеренной интенсивности, строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, упражнения в движении; комплекс общеразвивающих упражнений в строю и отдельные специально подготовительные упражнения (на месте в разомкнутом строю) без предметов, с предметами и отягощениями; упражнения на гимнастической стенке и скамейках и др.

Рекомендуется такой порядок выполнения общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Общая продолжительность подготовительной части составляет 10-20% от общего времени занятия и зависит от продолжительности занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др.

2. Основная часть занятия. Цель основной части – решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного занятия.

В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений выполняют в начале основной части занятия, а упражнения, связанные с силой и выносливостью - в конце. Причем воспитание специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем воспитание общей выносливости. Состав всех упражнений в основной части занятия должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.

Продолжительность основной части занятия зависит от продолжительности занятия, объема и интенсивности нагрузки, пола и возраста, занимающихся и др.

3. Заключительная часть занятия. Цель заключительной части - постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);
- регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);
- подведение итогов занятия с указанием преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих занятиях);
- сообщение домашнего задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, для подтягивания «слабых мест».

Очная форма обучения. При очном обучении форма проведения учебных занятий: групповая – от 10 до 20 обучающихся в группе.

Зимой занятия проводятся на лыжной трассе, летом занятия проводятся на стадионе. При плохих погодных условиях (дождь, порывистый ветер, низкая температура воздуха) занятия переносятся в спортивный зал.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Организационное обеспечение занятия предусматривает:

- 1) создание санитарно-гигиенических условий;
- 2) материально-техническое обеспечение;
- 3) выбор способа (метода) организации деятельности занимающихся на занятии, который позволит наилучшим образом выполнить поставленные задачи.

Санитарно-гигиеническое обеспечение условий для проведения занятия предусматривает весь комплекс мероприятий, обеспечивающих оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями. В связи с этим санитарно-гигиеническое состояние мест занятий должно строго соответствовать установленным нормам (во всяком случае, этого следует добиваться).

Материально-техническое обеспечение занятия предусматривает обеспечение учебно-воспитательного процесса таким количеством оборудования, инвентаря и мест выполнения учебных заданий, которое гарантировало бы полноценное решение всего комплекса задач при оптимальной плотности занятия.

Формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальному плану;
- медико-воспитательные мероприятия;
- тестирование;

участие в контрольных играх;

участие в соревнованиях.

Дистанционная форма обучения. При введении в учреждении режима дистанционного обучения тренер-преподаватель разрабатывает план дистанционного обучения в соответствии с Программой и тематическими блоками необходимыми для изучения.

Обучающимся предлагается несколько видов работ:

- творческие работы (рисунки, разгадывание ребусов, кроссвордов, а также их самостоятельное составление, и т.д.);

- рефераты;

- изучение теории;

- практические задания (индивидуальное выполнение заданных упражнений).

При дистанционном обучении тренер-преподаватель вправе выбрать наиболее удобную форму взаимодействия с обучающимися и родителями через средства связи: телефон и интернет.

Рекомендуется использовать:

- групповые видеоконференции с обучающимися (с использованием платформ Zoom, Skype и т.п.);

- создание видеоуроков;

- индивидуальные теоретические и практические задания, заполнение индивидуального дневника.

При дистанционном обучении важную роль играет обратная связь, отслеживание и оценивание результатов работы обучающихся. Контроль и обратная связь осуществляется посредством общения с обучающимися и родителями в чатах социальных сетей и мессенджерах, телефонных звонков, составлением дневника занятий.

Обучающиеся совместно с родителями присылают тренеру-преподавателю фото или видеоотчет о выполненном задании, либо заполненный за прошедший день дневник занятий.

Дистанционное занятие предполагает работу с компьютером, что ведёт к зрительной нагрузке. Поэтому на каждом занятии необходима гимнастика для глаз. Для профилактики плоскостопия, используя имеющиеся дома предметы – небольшие пластиковые бутылки, маленькие мячи, пуговицы и т.д., упражнения для мышечного корсета, суставная гимнастика.

После занятия непосредственно за компьютером или с учебными пособиями, необходимо выполнить гимнастику для глаз, разминку и приступить к выполнению практических заданий.

Необходимые условия работы при дистанционном обучении. Для эффективного и комфортного дистанционного обучения необходимы:

- интернета с высокой скоростью;
- ноутбук, компьютер, планшет (менее предпочтителен – смартфон, так как его экран обычно имеет малую диагональ, которой недостаточно, чтобы разобрать текст на презентации или видео. К тому же, если во время занятия нужно будет выполнять самостоятельную работу или вести конспект, сделать это на клавиатуре мобильного будет непросто);
- гарнитура;
- веб-камера;
- принтер или многофункциональное устройство – для распечатки заданий, текстов, готовых работ;
- дополнительные гаджеты и аксессуары: подставка-вентилятор под ноутбук, которая поможет ему не перегреваться, усилитель сигнала wi-fi пригодится, если видеосвязь «тормозит» из-за слабого интернета и т.д.

Рекомендации по организации образовательного процесса. На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

Режим занятий и их продолжительность:

Программа рассчитана на 52 недели.

46 учебных недель и 6 недель самостоятельной подготовки. Занятия по программе проводятся:

- На стартовом уровне:

- при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю (3 занятия по 2 часа):

- На базовом уровне:

- при нагрузке 8 часов занятия проводятся 3 или 4 раз в неделю (2 занятия по 3 часа, 1 занятие 1 час или 4 занятия по 2 часа);

- при нагрузке 9 часов занятия проводятся 3 или 5 раз в неделю (3 занятия по 3 часа или 4 занятия по 2 часа, 1 занятие 1 час);

- На продвинутом уровне:

- при нагрузке 10 часов занятия проводятся 4 или 5 раз в неделю (занятия 4 раза в неделю имеют два варианта 1) 3 занятия по 3 часа, 1 занятие по 1 час, 2) 2 занятия по 3 часа, 2 занятия по 2 часа или 5 занятий по 2 часа);

- при нагрузке 12 часов занятия проводятся 4 или 6 раз в неделю (4 занятия по 3 часа или 6 занятий по 2 часа);

- при нагрузке 14 часов занятия проводятся 5 раз в неделю (4 занятия по 3 часа, 1 занятие 2 часа);

- при нагрузке 16 часов занятия проводятся 4 или 6 раз в неделю (5 занятий по 3 часа, 1 занятие 1 час или 4 занятия по 4 часа);

- при нагрузке 18 часов занятия проводятся 5 или 6 раз в неделю (4 занятия по 4 часа, 1 занятие 2 часа или 6 занятий по 3 часа).

Продолжительность занятия (академического часа) для детей 7 летнего возраста составляет 30 минут, в остальных возрастных группах – 40 минут. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБУ ДО ДЮСШ «Темп» по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов

В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для обучающихся.

Адресат Программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)

программа «Футбол» разработана для обучающихся учреждения в возрасте от 7 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

На стартовый уровень зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься футболом. На этом этапе осуществляется знакомство с азами футбола

На базовый уровень зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, достигшие 8-летнего возраста, желающие заниматься футболом. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники футбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на продвинутый уровень.

Группы продвинутого уровня формируются на конкурсной основе среди здоровых обучающихся, минимальный возраст которых 10 лет, прошедших базовый уровень подготовки не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Количество обучающихся в группе:

Стартовый уровень – 15-20 человек

Базовый уровень-12-15 человек

Продвинутый уровень 10-15 человек

Общий объем освоения программы определяется содержанием программы

Стартовый уровень:

1 год обучения- 312 часов

Базовый уровень:

2 года обучения – 884 часа;

Продвинутый уровень:

5 лет обучения– 3640 часа.

Программа рассчитана на 8 лет обучения, её общий объём 4836 часов. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения обучающиеся могут быть отчислены из МБУ ДО ДЮСШ «Темп», зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности (в соответствии с Положением о правилах приёма обучающихся в МБУ ДО ДЮСШ «Темп»).

2. Учебно-тематический план

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 52 недели занятий непосредственно в условиях Учреждения.

Учебный план

№ п/п	Виды подготовки	НП			ТГ					Всего
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
		6ч.	8ч.	9ч.	10ч.	12ч.	14ч.	16ч.	18ч.	
	Интегральная	4	24	28	34	42	45	50	61	288
2.	Техническая	126	165	173	180	204	210	241	268	1567
3.	Тактическая	36	42	50	60	67	120	150	176	701
4.	Специальная физическая	26	31	42	46	60	68	80	94	447
5.	Общая физическая	92	103	110	128	150	169	175	187	1114
6.	Контрольные и календарные игры	3	20	28	20	36	38	50	52	247
7.	Контрольные испытания	10	6	6	8	10	12	12	14	78
8.	Теоретическая	15	25	31	34	40	46	50	60	301
9.	Восстановительные мероприятия	По специальному плану								
10.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	15	20	24	24	93
11.	Подготовка в спортивном лагере / по индивидуальным планам	-	По специальному плану							
Всего часов за 52 недели		312	416	468	520	624	728	832	936	4836

**Учебный план тренировочных занятий стартового уровня
для группы начальной подготовки по футболу
(нагрузка 6 часов в неделю)**

№ темы	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	15	15	-	Зачёт
2.	Общая физическая подготовка	92	-	92	Зачёт
3.	Специальная физическая подготовка	26	-	26	Зачёт
4.	Технико-тактическая подготовка	162	4	158	Зачёт
5.	Восстановительные мероприятия	По специальному плану			Зачёт
6.	Интегральная подготовка	4	-	4	
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	В процессе тренировки	Зачёт
8.	Контрольные нормативы	10	-	10	Сдача контрольных нормативов
9.	Контрольные и календарные игры	3	-	3	Участие в соревнованиях
	Всего часов:	312	19	293	

**Учебный план тренировочных занятий базового уровня
для группы начальной подготовки по футболу
(нагрузка 8 часов в неделю)**

№ темы	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	25	6	19	Зачёт
2.	Общая физическая подготовка	103	-	103	Зачёт
3.	Специальная физическая подготовка	31	1	30	Зачёт
4.	Технико-тактическая подготовка	207	4	203	Зачёт
5.	Восстановительные мероприятия	По специальному плану			Зачёт
6.	Интегральная подготовка	24	-	24	
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	В процессе тренировки	Зачёт
8.	Контрольные нормативы	6	-	6	Сдача контрольных нормативов
9.	Контрольные и календарные игры	20	-	20	Участие в соревнованиях
	Всего часов:	416	11	405	

**Учебный план тренировочных занятий базового уровня
для группы начальной подготовки по футболу
(нагрузка 9 часов в неделю)**

№ темы	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	31	6	25	Зачёт
2.	Общая физическая подготовка	110	6	104	Зачёт
3.	Специальная физическая подготовка	42	6	36	Зачёт
4.	Технико-тактическая подготовка	223	4	219	Зачёт
5.	Восстановительные мероприятия	По специальному плану			Зачёт
6.	Интегральная подготовка	28	-	28	
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	В процессе тренировки	Зачёт
8.	Контрольные нормативы	6	-	6	Сдача контрольных нормативов
9.	Контрольные и календарные игры	28	-	28	Участие в соревнованиях
	Всего часов:	468	22	446	

**Учебный план тренировочных занятий продвинутого уровня
для группы тренировочного этапа по футболу
(нагрузка 10 часов в неделю)**

№ темы	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	34	30	4	Зачёт
2.	Общая физическая подготовка	128	-	128	Зачёт
3.	Специальная физическая подготовка	46	2	44	Зачёт
4.	Технико-тактическая подготовка	240	14	226	Зачёт
5.	Восстановительные мероприятия	По специальному плану			Зачёт
6.	Инструкторская и судейская практика	10	4	6 в процессе тренировки	Зачёт
7.	Интегральная подготовка	34	-	34	
8.	Контрольные нормативы	8	2	6	Сдача контрольных нормативов
9.	Контрольные и календарные игры	20	-	20	Участие в соревнованиях
	Всего часов:	520	52	468	

**Учебный план тренировочных занятий продвинутого уровня
для группы тренировочного этапа по футболу
(нагрузка 12 часов в неделю)**

№ темы	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	40	40	-	Зачёт
2.	Общая физическая подготовка	150	4	146	Зачёт
3.	Специальная физическая подготовка	60	2	58	Зачёт
4.	Технико-тактическая подготовка	271	18	253	Зачёт
5.	Восстановительные мероприятия	По специальному плану			Зачёт
6.	Инструкторская и судейская практика	15	6	9 В процессе тренировки	Зачёт
7.	Интегральная подготовка	42	-	42	
8.	Контрольные нормативы	10	2	8	Сдача контрольных нормативов
9.	Контрольные и календарные игры	36	-	36	Участие в соревнованиях
	Всего часов:	624	72	552	

**Учебный план тренировочных занятий продвинутого уровня
для группы тренировочного этапа по футболу
(нагрузка 14 часов в неделю)**

№ темы	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	46	38	8	Зачёт
2.	Общая физическая подготовка	169	6	163	Зачёт
3.	Специальная физическая подготовка	68	4	64	Зачёт
4.	Технико-тактическая подготовка	330	20	310	Зачёт
5.	Восстановительные мероприятия	По специальному плану			Зачёт
6.	Инструкторская и судейская практика	20	10	10 В процессе тренировки	Зачёт
7.	Интегральная подготовка	45	-	45	
8.	Контрольные нормативы	12	4	8	Сдача контрольных нормативов
9.	Контрольные и календарные игры	38	-	38	Участие в соревнованиях
	Всего часов:	728	82	646	

**Учебный план тренировочных занятий продвинутого уровня
для группы тренировочного этапа по футболу
(нагрузка 16 часов в неделю)**

№ темы	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	50	42	8	Зачёт
2.	Общая физическая подготовка	175	8	167	Зачёт
3.	Специальная физическая подготовка	80	6	74	Зачёт
4.	Технико-тактическая подготовка	391	22	369	Зачёт
5.	Восстановительные мероприятия	По специальному плану			Зачёт
6.	Инструкторская и судейская практика	24	8	16 В процессе тренировки	Зачёт
7.	Интегральная подготовка	50	-	50	
8.	Контрольные нормативы	12	4	8	Сдача контрольных нормативов
9.	Контрольные и календарные игры	50	-	50	Участие в соревнованиях
	Всего часов:	832	90	742	

**Учебный план тренировочных занятий продвинутого уровня
для группы тренировочного этапа по футболу
(нагрузка 18 часов в неделю)**

№ темы	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	60	52	8	Зачёт
2.	Общая физическая подготовка	187	10	177	Зачёт
3.	Специальная физическая подготовка	94	8	86	Зачёт
4.	Технико-тактическая подготовка	444	24	420	Зачёт
5.	Восстановительные мероприятия	По специальному плану			Зачёт
6.	Инструкторская и судейская практика	24	8	16 В процессе тренировки	Зачёт
7.	Интегральная подготовка	61	-	61	
8.	Контрольные нормативы	14	4	10	Сдача контрольных нормативов
9.	Контрольные и календарные игры	52	-	52	Участие в соревнованиях
	Всего часов:	936	106	830	

3. Содержание программы

Тема 1. Теоретическая подготовка

Теория. Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта.

История развития и состояние отечественного футбола

История возникновения современного футбола. Развитие футбола в России. Достижения сборных и клубных команд России на международной арене.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Режим дня юного спортсмена. Гигиена тренировочного процесса.

Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные и субъективные показатели самоконтроля, подсчет пульса. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и участию в соревнованиях. Особенности травматизма в футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика травматизма.

Места занятий, оборудование и инвентарь

Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по футболу. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Тема 3. Специальная физическая подготовка

Практика. Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Тема 4. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Понятие о технике футбола. Характеристика основных технических приемов в футболе. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых ситуациях. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне.

Практика. Техническая подготовка

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Техника игры вратаря. 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

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, 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 своём игровом месте.

Тактика 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 партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. 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 партнёрам 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 партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Тема 5. Восстановительные мероприятия

Теория. Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Тема 6. Инструкторская и судейская практика

Практика. Юные футболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

освоить терминологию, принятой в футболе;

овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;

уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;

принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

Тема 7. Контрольные нормативы

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Тема 8. Спортивные соревнования, их организация и проведение

Теория. Правила игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков.

Планирование, организация и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по футболу и мини-футболу.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плану.

Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы

Предметная область	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Общая физическая и специальная физическая подготовка	Повышать уровень основных физических качеств и обогащать широким кругом двигательных навыков	ОФП и СФП должно быть приближенно по своему воздействию к футболу	Доля СФП превышает долю ОФП, чтобы обеспечить развитие специфических качеств
Технико-тактическая подготовка	Овладеть несложными техническими приемами, учиться взаимодействовать с партнерами по звеньям	Совершенствовать владение техникой футбола, проявлять тактическую смекалку	В совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами
Восстановительные мероприятия	Правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых, регулярно питаться, соблюдать режим сна	Варьировать нагрузку и условия проведения занятий, рациональное питание	Регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, восстановительные циклы, физические средства восстановления
Инструкторская и судейская практика	Овладеть принятой в футболе терминологией, знать правила игры в мини-футбол	Участвовать в судействе товарищеских игр	Выполнять обязанности судьи на соревнованиях
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год
Участие в соревнованиях	Матчевые встречи, районные соревнования	Районные, межрайонные, соревнования	Районные, межрайонные, региональные соревнования

4. Планируемые результаты освоения обучающимися содержания Программы

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на этапах являются:

стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
 уровень освоения основ техники футбола;
 уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

Ожидаемые результаты обучения:

Стартовый уровень

Будет знать	Будет уметь
История возникновения футбола	Выполнять общеразвивающие упражнения
Правила игры в футбол Роль капитана команды	Вести и останавливать мяч, выполнять удары по мячу
Понятие о гигиене и санитарии Личная гигиена, требования к спортивной одежде и обуви Режим дня юного спортсмена	Уметь взаимодействовать с партнерами на поле
Понятие о технике футбола Основные технические приемы в футболе	Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам

Базовый уровень

Будет знать	Будет уметь
Развитие футбола в России	Выполнять различные упражнения для ОФП и СФП
Права и обязанности игроков Планирование, организация и проведение соревнований по футболу Виды соревнований	Выполнять удары по прыгающему и летящему мячу Выполнять удары головой Останавливать мяч подошвой, внутренней стороной стопы, грудью
Врачебный контроль и самоконтроль Особенности травматизма в футболе Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых ситуациях	Уметь использовать короткие и средние передачи, выполнять игровые задания на своем месте, противодействовать передаче, ведению и удару по воротам

Продвинутый уровень

Будет знать	Будет уметь
Достижения команд России на международной арене	Уметь выполнять акробатические и легкоатлетические упражнения
Система проведения соревнований Судейство соревнований по футболу и мини-футболу	Выполнение всех видов ударов по мячу Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением
Оказание первой помощи при несчастных случаях Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне	Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

5. Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится диагностика. Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

6. Диагностические средства

По окончании цикла подготовки обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях:

Стартовый уровень

Внутришкольные соревнования по футболу.

Базовый уровень

Муниципальные соревнования по футболу.

Продвинутый уровень

Межмуниципальные и региональные соревнования по футболу.

Контрольные нормативы

Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
		Стартовый		Базовый		Продвинутый	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовленность							
Бег 30 м., с.	6-10	6.3	6.4	6.1	6.2	5.9	6.0
	11-13	6.2	6.3	6.0	6.1	5.8	5.9
	14-15	6.0	6.2	5.8	6.0	5.6	5.8
	16-17	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
Челночный бег 30 м. (3*10 м)	6-10	13.2	13.4	13.0	13.2	12.6	12.8
	11-13	13.0	13.2	12.7	13.0	12.4	12.6
	14-15	12.6	12.8	12.4	12.5	11.9	12.2
	16-17	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
Прыжок в длину с места, см.	6-10	152	142	155	145	160	150
	11-13	155	145	160	150	165	155
	14-15	160	157	168	160	173	165
	16-17	170	160	175	168	180	173
Специальная подготовленность							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	6-10	5	4	6	4	7	5
	11-13	6	4	7	5	8	6
	14-15	13	10	15	11	16	12
	16-17	19	13	21	15	22	16
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	6-10	7.2	7.6	6.9	7.3	6.5	7.0
	11-13	6.6	7.2	6.4	6.9	6.2	6.7
	14-15	6.4	7.0	6.2	6.7	6.0	6.5
	16-17	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3

Содержание и методика контрольных испытаний

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

Челночный бег 30 м (3*10 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.

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.

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 30м 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.

Для вратарей

Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) - выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м.

Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

7. Учебно-методическое обеспечение программы

Методические материалы обеспечения Программы

Интернет-ресурсы:

- Официальный сайт Российского футбольного союза. URL: <http://www.rfs.ru/>
- Официальный сайт министерства спорта РФ. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры». URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

Литература:

Bischofs / Gerards. Junior Soccer. A manual for coaches. Meyer&Meyer Sport. – 2003.

Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986.

Боген М.М. Обучение двигательным действиям – М.: Физкультура и спорт, 1998.

Выдрин В.М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры: Учебное пособие. – СПб., 1997.

Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008.

Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010.

Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 1990.

Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007.

Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007.

Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010.

Система подготовки спортивного резерва – М., 1999.

Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010.

Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта – М., 1987.

Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2010.

Воспитательная работа. Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера - преподавателя с родителями включает три основных направления:

психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);

вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы ДЮСШ, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);

участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в ДЮСШ (участие родителей в работе попечительского совета школы, участие в работе общественного совета содействия семье и школе).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Дидактические материалы:

Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;

Тематическая литература.

DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового футбола, методические разработки в области футбола.

Требования техники безопасности. В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по футболу, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований.

8. Материально-техническое оснащение

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по футболу необходимы: спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием.

Занятия по футболу проходят в МБУ ДО ДЮСШ «Темп» находящегося по адресу ул. Красная площадь, 24 а. В здании имеются:

- кладовая для хранения инвентаря;
- тренерский кабинет;
- санузел.

Места проведения занятий оснащены противопожарной сигнализацией, информационным табло (указатель выхода), необходимыми табличками и указателями, звуковой информацией для сигнализации об опасности, видео наблюдение.

Имеется спортивный инвентарь, необходимый для учебно-тренировочного процесса:

- футбольные мячи
- футбольные ворота,
- набивные мячи,
- фишки переносные,
- скакалки.

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СанПин 2.4.3648-20 и СанПин 2.4.4.3172-14 Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

№	Наименование оборудования	Количество
1	Раздевалка для спортсменов	1
2	Футбольные ворота	2 шт
3	Футбольные мячи	15 шт
4	Стойки футбольные	15 шт
5	Скакалки	15 шт
6	Фишки переносные	10 шт
7	Манишки	15 шт
8	Мячи для футзала	3шт
9	Ноутбук	1 шт

Кадровое обеспечение программы:

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 298-н от 5 мая 2018 года.

9. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года:

начало учебного года - 01 сентября

окончание учебного года – 31 августа

Количество учебных недель: 52

Летний период:

- очная форма 01.06 – 30.06., 17.08 – 31.08 каждого года (6 недель)

Примерный календарный учебный график.

Календарный учебный график в полном объёме учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Стартовый 1 год обучения	01 сентября	31 августа	52	152	312 часов	3 занятия по 2 часа
Базовый 2 год обучения	01 сентября	31 августа	52	152 или 257	416 часов	2 занятия по 3 часа, 1 занятие 1 час или 4 занятия по 2 часа
Базовый 3 год обучения	01 сентября	31 августа	52	152 или 257	468 часов	3 занятия по 3 часа или 4 занятия по 2 часа и 1 занятие 1 час
Углубленный 1 год обучения	01 сентября.	31 августа	52	257 или 301	520 часа	занятия 4 раза в неделю имеют два варианта 1) 3 занятия по 3 часа, 1 занятие по 1 час, 2) 2 занятия по 3 часа, 2 занятия по 2 часа или 5 занятий по 2 часа)
Углубленный 2 год обучения	01 сентября.	31 августа	52	201	624 часа	4 занятия по 3 часа
Углубленный 3 год обучения	01 сентября.	31 августа	52	201 или 257	728 часов	4 занятия по 3 часа и 1 занятие 2 часа
Углубленный 4 год обучения	01 сентября.	31 августа	52	201	832 часа	4 занятия по 4 часа
Углубленный 5 год обучения	01 сентября.	31 августа	52	257 или 301	936 часов	4 занятия по 4 часа и 1 занятие 2 часа или 6 занятий по 3 часа

Календарный учебный план -график для стартового уровня

Первого года обучения.

Содержание	Часы	Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1.Теоретическая подготовка	15	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
2. ОФП	92	8	8	8	8	8	6	6	8	8	8	8	8
3. СФП	26	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
4.Технико-тактическая подготовка	162	14	13	14	13	14	13	14	13	14	13	14	13
5. Интегральная подготовка	4		1	1	1	-	-	1	-	-	-	-	-
6.Контрольные и календарные игры	3	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	-	-
7. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8. Контрольные испытания	10	4	-	-	-	2	-	-	-	4	-	-	-
Итого в месяц:	312	30	27	26	26	27	22	24	26	30	25	25	24

Календарный учебный план -график для базового уровня, второго и третьего года обучения.

Второго года обучения.

Содержание	Часы	Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1.Теоретическая подготовка	25	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
2. ОФП	103	9	8	9	9	9	8	9	8	9	8	9	8
3. СФП	31	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2
4.Технико-тактическая подготовка	207	17	18	17	17	17	17	18	17	17	18	17	17
5. Интегральная подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6.Контрольные и календарные игры	20	-	3	3	3	3	3	-	-	-	3	2	-
7. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8. Контрольные испытания	6	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-
Итого в месяц:	416	34	36	35	36	39	34	34	31	35	36	35	31

Третьего года обучения.

Содержание	Часы	Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1.Теоретическая подготовка	31	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2
2. ОФП	110	9	9	9	10	9	9	10	9	9	9	9	9
3. СФП	42	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
4.Технико-тактическая подготовка	223	19	18	19	18	19	18	19	18	19	19	18	19
5. Интегральная подготовка	28	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2
6.Контрольные и календарные игры	28	3	-	3	3	3	3	3	3	3	2	2	-
7. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8. Контрольные испытания	6	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-
Итого в месяц:	468	40	37	38	41	42	38	40	39	42	38	37	36

Календарный учебный график для продвинутого уровня

Первый год обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1.Теоретическая подготовка	34	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
2. ОФП	128	10	10	10	11	11	10	11	11	11	11	11	11
3. СФП	46	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4
4.Технико-тактическая подготовка	240	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
5. Интегральная подготовка	34	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
6.Контрольные и календарные игры	20	2	2	2	2	-	2	-	2	2	2	2	2
7. Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1	1	-	1	-	1	1	1	1	1
8. Контрольные испытания	8	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	2
Итого в месяц:	520	44	43	43	44	42	42	40	43	45	44	44	46

Второго год обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1.Теоретическая подготовка	40	4	4	-	4	4	-	4	4	4	4	4	4
2. ОФП	150	12	12	13	13	12	13	13	12	12	13	13	12
3. СФП	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4.Технико-тактическая подготовка	271	22	22	23	23	23	23	23	23	23	22	22	22
5. Интегральная подготовка	42	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4
6.Контрольные и календарные игры	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7. Инструкторская и судейская практика	15	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1
8. Контрольные испытания	10	4			2					4			
Итого в месяц:	624	55	51	50	54	52	49	52	52	55	52	51	51

Третьего года обучения.

Содержание	Часы	Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1.Теоретическая подготовка	46	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
2. ОФП	169	14	14	14	14	14	14	15	14	14	14	14	14
3. СФП	68	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	6	6
4.Технико-тактическая подготовка	330	27	28	27	28	27	28	27	28	27	28	27	28
5. Интегральная подготовка	45	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
6.Контрольные и календарные игры	38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
7. Инструкторская и судейская практика	20	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
8. Контрольные испытания	12	4	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	-
Итого в месяц:	728	62	61	59	60	62	58	60	60	63	60	61	62

Четвертого года обучения.

Содержание	Часы	Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1.Теоретическая подготовка	50	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4
2. ОФП	175	14	14	14	15	14	15	15	15	15	14	15	15
3. СФП	80	6	7	6	7	6	7	7	7	7	6	7	7
4.Технико-тактическая подготовка	391	32	32	32	32	33	32	33	33	33	33	33	33
5. Интегральная подготовка	50	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6.Контрольные и календарные игры	50	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4
7. Инструкторская и судейская практика	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8. Контрольные испытания	12	4	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	-
Итого в месяц:	832	71	69	66	72	68	68	69	69	73	68	70	69

Пятого года обучения.

Содержание	Часы	Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1.Теоретическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2. ОФП	187	15	16	15	15	16	16	15	16	16	15	16	16
3. СФП	94	7	8	8	8	8	7	8	8	8	8	8	8
4.Технико-тактическая подготовка	444	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
5. Интегральная подготовка	61	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5
6.Контрольные и календарные игры	52	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5
7. Инструкторская и судейская практика	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8. Контрольные испытания	14	4	-	-	2	-	4	-	-	4	-	-	-
Итого в месяц:	936	79	77	76	78	77	81	77	78	82	76	77	78

10. Список литературы

Для педагога:

- Губа В.П., Квашук В.П. и др. Футбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2010 г.
- Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006 г.
- Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-10 лет). – М.: Олимпия, Человек, 2007 г.
- Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 2 этап (11-12 лет). – М.: Олимпия, Человек, 2009 г.
- Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 3 этап (13-15 лет). – М.: Олимпия, Человек, 2008 г.
- Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 4 этап (16-12 лет). – М.: Олимпия, Человек, 2008 г.
- Мелентьев В.П. Футбольные финты, уловки, трюки. – М.: человек. 2012г.
- Чирва Б.Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов. – М.: ТВТ Дивизион, 2008г.
- Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов. – М.: ТВТ Дивизион, 2006г.
- Чирва Б.Г. футбол. предыгровая разминка профессиональных футболистов. – М.: ТВТ Дивизион, 2011г.

Для обучающихся:

- Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
- Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.

Контрольные тест по футболу

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. Как переводится слово «футбол»?

- нога + мяч
- + ступня + мяч
- бить + мяч
- пинать + мяч

2. У какой из названных стран больше титулов «Чемпион мира» по футболу?

- Англия
- Испания
- СССР
- + Уругвай

3. Какая максимально допустимая длина футбольного поля?

- 140 м
- + 120 м
- 110 м
- 100 м

4. Какая максимально допустимая ширина футбольного поля для международных матчей?

- 90 м
- 85 м
- 80 м
- + 75 м

5. Как называется линия, на которой расположены футбольные ворота?

- торцевая линия
- поперечная линия
- боковая линия
- + линия ворот

6. На каком расстоянии от ворот находится линия штрафной площади футбольного поля, параллельная воротам?

- 15 м
- 15,5 м
- 16 м

+ 16,5 м

7. Для чего служит линия-дуга, примыкающая к штрафной площади футбольного поля?

- внутри дуги голкипер может играть руками

- внутри дуги голкиперу запрещается играть в мяч любой частью тела

+ при пенальти всем игрокам, не принимающим участие в выполнении этого удара, надлежит находиться вне дуги

- с дуги выполняются все свободные удары, назначенные в пределах штрафной площади в сторону ближайших ворот.

8. Сколько флагов используется в разметке футбольного поля?

+ 4

- 6

- 8

- 10

9. Какое расстояние между стойками футбольных ворот (ширина ворот)?

- 7,12 м

- 7,22 м

+ 7,32 м

- 7,42 м.

тест 10. Какое расстояние от поверхности футбольного поля до перекладины ворот (высота футбольных ворот)?

- 2,14 м

- 2,24 м

- 2,34 м

+ 2,44 м

11. Какая окружность футбольного мяча?

- 56 – 58 см

- 65 – 67 см

+ 68 – 70 см

- 69 – 71 см

12. Какой вес футбольного мяча до начала игры?

- 300 – 330 г

+ 410 – 450 г

- 425 – 475 г

- 470 – 500 г

13. Какое минимальное количество игроков допускается в одной футбольной команде?

- 6
- + 7
- 8
- 9

14. Каким способом определяется право начального удара и выбор ворот в начале футбольного матча?

- + жеребьёвкой
- по решению арбитра
- на выбор гостей
- на выбор хозяев

15. Какой забитый мяч в чужие ворота не засчитывается в футболе?

- с начального удара
- с удара от ворот
- с углового удара
- + со свободного удара

16. С какого момента после возобновления игры в футболе мяч считается в игре?

- с момента касания игрока к мячу
- + с момента начала движения мяча
- когда мяч пройдёт путь равный длине его окружности
- когда после начального удара к мячу коснётся другой игрок

17. С какой точки выполняется свободный удар, назначенный в пределах площади ворот, в пользу атакующей команды?

- с места нарушения
- с 11-метровой отметки
- с места пересечения линии ворот и боковой линии, ограничивающей площадь ворот
- + с линии площади ворот, параллельной линии ворот, в точке, ближайшей к месту нарушения

18. С какой точки выполняются свободные и штрафные удары, назначенные в пределах площади ворот, в пользу обороняющейся команды?

- с места нарушения
- с угла площади ворот
- с линии площади ворот, параллельной линии ворот
- + с любой точки площади ворот

19. В каком из перечисленных случаев может возникнуть положение «вне игры» в футболе?

- при ударе от ворот
- при вбрасывании
- при угловом ударе
- + при штрафном ударе

тест-20. Какое решение принимает футбольный арбитр, если игрок, пробивающий пенальти, нарушает правила при выполнении удара и забивает гол?

- + гол не засчитывает и назначает повторное выполнение пенальти
- гол не засчитывает и назначает удар от ворот
- гол не засчитывает и назначает штрафной удар в пользу обороняющейся команды
- гол засчитывает и выносит игроку предупреждение

21. Какое решение принимает футбольный арбитр, если при выполнении пенальти правила нарушает вратарь обороняющейся команды, но гол был забит?

- гол не засчитывает и назначает повторное выполнение пенальти
- гол засчитывает и назначает ещё одно пенальти
- гол засчитывает и назначает начальный удар в сторону обороняющейся команды
- + гол засчитывает и назначает начальный удар в пользу обороняющейся команды

22. Какое решение принимает футбольный арбитр, если партнёр игрока, пробивающего пенальти, до удара входит в штрафную площадь или пересекает линию-дугу и гол был забит?

- засчитывает гол
- не засчитывает гол и назначает свободный удар в пользу обороняющейся команды с места, где в момент удара находился партнёр бьющего, нарушивший правила
- не засчитывает гол и назначает удар от ворот
- + не засчитывает гол и назначает повтор пенальти

23. Какое решение принимает футбольный арбитр, если вратарь отбил мяч за пределы поля, а его партнёр до удара входит в штрафную площадь или пересекает линию-дугу?

- + назначает повтор пенальти
- назначает введение мяча в игру атакующей командой (угловой или вбрасывание)

- назначает свободный удар в пользу команды, выполняющей пенальти, с места, где в момент удара находился партнёр вратаря, нарушивший правила
- назначает «спорный мяч» в месте, где в момент удара находился партнёр вратаря, нарушивший правила

24. Какое решение принимает футбольный арбитр, если после начального удара мяч попадает в ворота?

- не засчитывает гол, при попадании мяча в любые ворота
- засчитывает гол при попадании мяча в любые ворота
- засчитывает гол, при попадании мяча только в свои ворота
- + засчитывает гол, при попадании мяча только в чужие ворота

25. Засчитывается ли в футболе гол, если мяч после удара от ворот попадает в ворота?

- + засчитывается только в чужие ворота
- засчитывается только в свои ворота
- засчитывается при попадании в любые ворота
- не засчитывается

26. Засчитывается ли в футболе гол, если мяч после углового удара попадает в ворота?

- + засчитывается только в чужие ворота
- засчитывается только в свои ворота
- засчитывается при попадании в любые ворота
- не засчитывается

27. Что должен назначить футбольный арбитр, если игрок, выполняющий штрафной (свободный, угловой, удар от ворот) повторно коснётся мяча?

- назначить повтор удара
- назначить спорный мяч в месте повторного касания
- назначить штрафной удар в пользу обороняющейся команды с места повторного касания
- + назначить свободный удар в пользу обороняющейся команды с места повторного касания

28. Из скольких ударов от каждой команды состоит серия «послематчевых пенальти» для определения победителя в футболе?

- 1
- 3
- 4
- + 5

29. При выполнении в футболе серии «послематчевых пенальти» для определения победителя, кто из игроков может находиться вне центрального круга?



- обороняющийся вратарь и бьющий игрок
- + оба вратаря и бьющий игрок
- оба вратаря и игроки, уже выполнившие 11-метровые удары
- оба вратаря и игроки, ещё не выполнявшие 11-метровые удары

тест_30. Из скольких ударов от каждой команды состоят повторные серия «послематчевых пенальти» для определения победителя в футболе, если первая серия закончилась ничьей?

- + 1
- 3
- 4
- 5

31. Что означает жест футбольного судьи – поднятая вверх одна рука?

- штрафной удар
- + свободный удар
- замена
- конец матча

32. Что означает предъявленная футбольным арбитром жёлтая карточка?

- замечание
- + предупреждение
- удаление
- замена

33. Что означает предъявленная футбольным арбитром красная карточка?

- замечание
- предупреждение
- + удаление

- замена

34. Что означает жест помощника футбольного судьи – поднятый над головой флаг между двумя руками?



- офсайд («вне игры»)

- удаление

+ замена

- выход мяча за пределы поля

35. Кто из игроков, находящихся на поле, имеет право выполнять пенальти во время футбольного матча?

- игрок, против которого было совершено нарушение или игрок, находящийся ближе других к месту нарушения

+ любой игрок

- любой игрок, кроме вратаря

- любой игрок, ещё не выполнявший в этом матче пенальти

36. Если футбольный вратарь получил травму, а команда использовала все замены, кому разрешается выполнять обязанности голкипера?

- запасному вратарю

+ любому игроку на поле

- тренеру команды

- никому (команда играет без вратаря)

37. Какой диаметр центрального круга?

- 9, 15 м

+ 18,3 м

- 27,45 м

- 36,6 м

38. Если мяч отскакивает в поле от углового флажка, то какое решение должен принять футбольный арбитр?

- назначить угловой или удар от ворот

- назначить вбрасывание из-за боковой линии
- + ничего не предпринимать (игра продолжается)
- назначить «спорный мяч»

39. В каком месте заменённый игрок должен покинуть футбольное поле?

- в месте пересечения боковой и центральной линий со стороны технической зоны
- в месте пересечения боковой и центральной линий с любой стороны поля
- + за боковую линию в точку, ближайшую к месту нахождения заменённого футболиста
- за линию ворот

тест*40. Необходимо ли назначать «спорный мяч», если мяч попал в главного арбитра?

- необходимо всегда
- никогда не надо
- + необходимо, если это попадание повлияло на ход матча
- только в случае, когда от арбитра мяч попал в ворота

Инструкция № 1

по технике безопасности при проведении занятий по спортивной игре «Футбол»

1. Общие требования безопасности.

1.1. К учебно-тренировочным занятиям спортивными играми допускаются лица с 10 лет, имеющие медицинский допуск (справку) и прошедшие инструктаж по охране труда и мерам безопасности.

1.2. Опасные факторы:

травмы, при выполнении бросков мяча, прыжков без разминки;

травмы, при выполнении технических действий защиты и нападения спортсменами разного возраста и физико-технической подготовки;

количество обучающихся не должно превышать: 30 человек в группах начальной подготовки, 20 человек – в учебно-тренировочных группах до 2-х лет, 16 человек в учебно-тренировочных группах свыше 2-х лет, 12 человек в группах спортивного совершенствования.

1.3. Спортзал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочного занятия.

2.1. Надеть спортивную форму. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки, браслеты, цепочки и т. д.), волосы должны быть коротко подстрижены.

2.2. Войти в спортзал по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.

2.3. Проверить надежность установки, крепления и целостность оборудования (щитов, ворот, перекладин, стоек и др.).

2.4. Пол должен быть сухим и чистым. Запрещается натирать пол мастикой.

2.5. Все острые и выступающие предметы в зале должны быть закрыты матами или ограждены.

2.6. На отопительных регистрах должна стоять защита.

3. Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия.

3.1. Строго соблюдать дисциплину.

3.2. Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.

3.3. Во время тренировочного процесса по свистку тренера-преподавателя все занимающиеся должны прекратить движение.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, во избежание столкновений.

3.5. По окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

3.6. Перемещаясь спиной, смотреть через плечо.

ФУТБОЛ

занятия по футболу проводятся на стадионах, футбольных полях, площадках, в закрытых залах;

занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры;

за порядок, дисциплину и своевременный выход обучающихся на футбольное поле отвечает тренер-преподаватель;

после перенесенной травмы или заболевания обучающийся допускается к учебно-тренировочным занятиям только с разрешения врача;

все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь;

во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы;

за воротами и в 10 метрах от них не должны находиться посторонние лица, также спортсмены, занимающиеся другими видами спорта;

при выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приемы самостраховки;

занятия по футболу проводятся только на футбольных полях с ровным покрытием (без ям, канав, камней, луж), расположенных вдали от дорожных магистралей.

Тренер-преподаватель до начала занятия должен:

проверяет состояние и готовность футбольного поля;

наличие необходимого спортивного инвентаря;

прочность ворот, отсутствие посторонних предметов на поле;

проводит инструктаж с учащимися по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии и по правилам игры.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить учебно-тренировочное занятие, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия.

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Вывести обучающихся из зала (тренер-преподаватель выходит последним).

5.3. Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

5.4. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду

Инструкция № 2

по технике безопасности при проведении спортивных и подвижных игр

I. Общие требования безопасности.

1.1. Игры проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.

1.2. Место проведения игры должно быть оборудовано средствами пожаротушения (огнетушители и пр.) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

1.3. К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения игры.

1.4. обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их;
- соблюдать правила игры и не нарушать их;
- начинать игру можно по сигналу тренера-преподавателя;
- игроки, которые обязаны выйти из игры, согласно правилам, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку;
- знать и выполнять настоящую инструкцию;

1.5. Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек.

1.6. За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятия

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других обучающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- мячи и другой спортивный инвентарь положить на стеллажи, чтобы они не раскатывались и не мешали проведению занятия;

- выходить на место проведения занятий с разрешения преподавателя;

- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятия

ИГРЫ С ДОГОНЯЛКАМИ

Убегающий должен:

- смотреть в направлении своего движения;

- исключать резкие стопорящие остановки;

- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться;

- нельзя толкать в спину впереди бегущих.

ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ

Обучающийся должен:

- пропустить вперёд бегущих быстрее;

- не изменять резко направление своего движения;

- не выбегать за пределы игровой площадки;

- не останавливаться, упираясь руками или ногой в стену.

ИГРЫ С МЯЧОМ

Обучающийся должен:

- не бросать мяч в голову играющих;

- соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;

- не мешать овладеть мячом игроку, который находился ближе к нему;

- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;

- не падать и не ложиться на пол с целью увернуться от мяча;

- ловить мяч захватом двумя руками снизу.

ЭСТАФЕТЫ

Обучающийся должен:

- не начинать эстафету без сигнала преподавателя;
- выполнять эстафету по своей дорожке;
- если инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно забрать его, вернуться на свою полосу и продолжать выполнять задание;
- не выбегать преждевременно из строя, пока предыдущий игрок не закончил выполнять задание и не передал эстафету касанием руки;
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды;
- во время эстафеты не выходить из строя, не садиться и не ложиться на пол.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию ДЮСШ и сообщить о пожаре в пожарную часть

V. Требования безопасности по окончании занятия.

Обучающийся должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть руки и лицо с мылом или принять душ.

Инструкция № 3

по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале

I. Общие требования безопасности

1. Состояние спортивного зала (освещение, полы, стены, потолок) должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

2. Спортзал должен быть оборудован средствами пожаротушения, и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания доврачебной помощи.

3. Занимающиеся должны пройти медосмотр, инструктаж по технике безопасности и иметь чистую одежду и обувь, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Перед началом занятий преподаватель обязан произвести визуальный осмотр спортзала, убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться, при недостаточной освещённости включить осветительные приборы, проверить состояние запасного выхода и санитарно-гигиеническое состояние зала.

2. Обучающийся обязан переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность (часы, цепочки, серьги).

3. Обучающийся обязан не заходить в спортзал без разрешения тренера-преподавателя и не выполнять упражнений без присмотра тренера-преподавателя.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Брать спортивный инвентарь с разрешения тренера и использовать оборудование строго по его назначению, не виснуть на футбольных воротах и ином оборудовании для этого не предназначенном.

2. Выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя и только под его присмотром.

3. Занятия проводить на просушем полу спортивного зала и под руководством тренера-преподавателя.

4. Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания.

5. При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточные интервал и дистанцию.

6. Не покидать место проведения занятий без разрешения тренера-преподавателя.

7. При перемещениях по залу избегать столкновений.

8. При выполнении контактных упражнений, при игре в футбол или другие спортивные и подвижные игры исключать грубой игры и моментов, способных привести к травмированию себя и окружающих.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и в чрезвычайных ситуациях

1. При травмах и ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2. Оказать обучающемуся первую доврачебную помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу или вызвать «скорую помощь».

3. Известить администрацию школы и родителей пострадавшего.

4. При пожаре в спортзале немедленно прекратить занятия, открыть запасной выход, эвакуировать обучающихся в место, предусмотренное планом эвакуации. Сообщить в дежурную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью средств пожаротушения в зале.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать инвентарь в место хранения.

2. Организованно выйти из зала в сопровождении тренера-преподавателя.

3. Переодеться в раздевалке, вымыть руки и лицо, либо принять душ.

4. Произвести осмотр зала, раздевалок, подсобных помещений.

5. Закрывать окна, подсобные помещения на ключ, выключить свет.

6. Довести до сведения ответственного за спортзал обо всех недостатках и неисправностях.

ИНСТРУКЦИЯ № 4
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ
ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

1. Общие требования

1.1. Во время проведения занятий дома необходимо исключить возможность:

- травм при падении на неровной поверхности;
- травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;
- травм вследствие плохой разминки;
- травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;
- травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

1.2. Для минимизации рисков необходимо выделить для себя хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе.

1.3. Обучающиеся обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой.

1.4. При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

1.5. После физической нагрузки нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Переодеться в спортивную обувь и форму. Одежда должна быть свободной и не стеснять движения обучающегося во время проведения занятия. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой.

2.2. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п.

2.3. Обучающиеся должны ознакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

3. Требования безопасности во время проведения занятий

3.1. Необходимо строго выполнять инструкции и рекомендации тренера-преподавателя по технике безопасности при проведении занятий на дому.

3.2. Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать восстановительными мероприятиями.

3.3. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм.

3.4. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземлять после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.

3.5. Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать случайных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.

3.6. Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недосыгаемость всех предметов до себя во время выполнения движений.

3.7. Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров.

3.8. При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения.

3.9. При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив учителю дистанционно.

4. Требования безопасности по окончании занятий

4.1. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

4.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4.3. Убрать инвентарь, используемый на занятии, на место.

Примерная форма индивидуального учебного плана для конкретного обучающегося

«Утверждаю»

Должность ответственного лица

И.О. Фамилия _____

«_____» _____

Индивидуальный учебный план

(фамилия, имя обучающегося в Р.п.)

по освоению _____ -

(наименование образовательной программы)

на 20__ - 20__ учебный год в группе

дисциплины (модули)	Трудоемкость (кол-во ак.ч. по программному учебному плану)			количество академических часов с учетом индивидуализации			кол-во часов в неделю	Формы промежуточной аттестации
	всего	теория	практика	всего	теория	практика		

Тренер-преподаватель _____ / _____

Примерная форма индивидуальных учебных планов для обучающихся одной группы /объединения

«Утверждаю»

Должность ответственного лица

И.О. Фамилия _____

«_____» _____

Индивидуальные учебные планы (свод)

по освоению _____ -

(наименование образовательной программы) на 20____ - 20__ учебный год

Наименование объединения / группы	Уровень/год обучения	Кол-во учебных недель (расчетные сроки реализации программы)	Наименование дисциплины (модуля)	Трудоемкость (всего ак. ч. в год)	Кол-во часов в неделю	Формы промежуточной аттестации

Тренер-преподаватель _____ / _____

Учебный план по образовательной программе стартового, базового и продвинутого уровня в области физической культуры по волейболу

Календарный учебный график

													Сводные данные																																			
Год обучения	Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Аудиторные занятия	Практические	Самостоятельная	Промежуточная	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего													
1																																																
2																																																
3																																																
4																																																
5																																																
6																																																
7																																																
8																																																
ИТОГО																																																

- Условные обозначения:
- Т - теоретические занятия
 - П - практические занятия
 - С - самостоятельная работа
 - Э – промежуточная аттестация
 - Ш – итоговая аттестация

Примерная форма календарно-тематического планирования

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				групповые теоретические занятия;		История физической культуры и спорта в России.	Спортивный зал	Текущий контроль
2				групповые тренировочные занятия		Общеразвивающие упражнения без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
3				групповые тренировочные занятия		Общефизическая подготовка с набивными мячами.	Спортивный зал	Текущий контроль
4				групповые тренировочные занятия		Акробатические упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль
5				групповые тренировочные занятия		Специальные упражнения для развития быстроты.	Спортивная площадка	Текущий контроль
6				групповые тренировочные занятия		Специальные упражнения для развития ловкости.	Спортивная площадка	Текущий контроль
7				групповые тренировочные занятия		Специальные упражнения для развития быстроты.	Спортивная площадка	Текущий контроль
8				групповые тренировочные занятия		Удары по мячу ногой.	Спортивная площадка	Текущий контроль

9				групповые тренировочные занятия		Удары по мячу головой.	Спортивная площадка	Текущий контроль
10				групповые тренировочные занятия		Остановка мяча. Ведение мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
11				зачеты, тестирования		Контрольные нормативы. Бег 30 м., с. Челночный бег 30 м. (5 х 6 м)	Спортивный зал	Предваритель ный контроль
12				зачеты, тестирования		Контрольные нормативы. Прыжок в длину с места, см.	Спортивный зал	Предваритель ный контроль
13				групповые теоретические занятия;		История развития и состояние отечественного футбола	Спортивный зал	Текущий контроль
14				групповые тренировочные занятия		Общеразвивающие упражнения без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
15				групповые тренировочные занятия		Упражнения с набивным мячом (1 кг.).	Спортивный зал	Текущий контроль
16				групповые тренировочные занятия		Акробатические упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль
17				групповые тренировочные занятия		Легкоатлетические упражнения.	Спортивная площадка	Текущий контроль
18				групповые тренировочные занятия		Подвижные игры.	Спортивная площадка	Текущий контроль
19				групповые тренировочные занятия		Спортивные игры. Баскетбол.	Спортивный зал	Текущий контроль
20				групповые тренировочные занятия		Специальные упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал	Текущий контроль

21				групповые тренировочные занятия		Специальные упражнения для развития ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль
22				групповые тренировочные занятия		Обманные движения (финты).	Спортивный зал	Текущий контроль
23				групповые тренировочные занятия		Специальные упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал	Текущий контроль
24				групповые тренировочные занятия		Техника игры вратаря.	Спортивная площадка	Текущий контроль
25				групповые тренировочные занятия		Обманные движения (финты). Техника игры вратаря.	Спортивная площадка	Текущий контроль
26				групповые тренировочные занятия		Специальные упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал	Текущий контроль
27				групповые тренировочные занятия		Техника игры вратаря. Тактика защиты.	Спортивный зал	Текущий контроль
28				групповые тренировочные занятия		Обманные движения (финты). Тактика нападения.	Спортивный зал	Текущий контроль
29				групповые и индивидуальные теоретические занятия;		Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	Спортивный зал	Текущий контроль
30				групповые тренировочные занятия		Упражнения с набивным мячом (1 кг.).	Спортивный зал	Текущий контроль

31				групповые тренировочные занятия		Акробатические упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль
32				групповые тренировочные занятия		Специальные упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал	Текущий контроль
33				групповые тренировочные занятия		Специальные упражнения для развития ловкости		Текущий контроль
34				групповые тренировочные занятия		Обманные движения (финты). Тактика нападения.	Спортивный зал	Текущий контроль
35				групповые тренировочные занятия		Обманные движения (финты). Тактика нападения.	Спортивный зал	Текущий контроль
36				групповые тренировочные занятия		Техника игры вратаря. Тактика защиты.	Спортивный зал	Текущий контроль
37				групповые тренировочные занятия		Общеразвивающие упражнения без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
38				групповые тренировочные занятия		Упражнения с набивным мячом (1 кг.).	Спортивный зал	Текущий контроль
39				групповые теоретические занятия;		Спортивные соревнования, их организация и проведение	Спортивный зал	Текущий контроль
40				групповые тренировочные занятия		Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
41				восстановительн ые мероприятия		Спортивные игры. Баскетбол.	Спортивный зал	Текущий контроль

42				групповые тренировочные занятия		Специальные упражнения для развития быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль
43				групповые тренировочные занятия		Специальные упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал	Текущий контроль
44				групповые тренировочные занятия		Специальные упражнения для развития ловкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
45				групповые тренировочные занятия		Специальные упражнения для развития ловкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
46				групповые тренировочные занятия		Обманные движения (финты). Тактика нападения.	Спортивный зал	Текущий контроль
47				групповые тренировочные занятия		Обманные движения (финты). Тактика нападения.	Спортивный зал	Текущий контроль
48				групповые тренировочные занятия		Упражнения для развития умения «видеть поле». Тактика нападения.	Спортивный зал	Текущий контроль
49				групповые тренировочные занятия		Техника игры вратаря. Тактика защиты.	Спортивный зал	Текущий контроль
50				восстановительн ые мероприятия		Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
51				восстановительн ые мероприятия		Спортивные игры. Баскетбол.	Спортивный зал	Текущий контроль
52				групповые тренировочные занятия		Спортивные игры. Баскетбол.	Спортивный зал	Текущий контроль

53				групповые тренировочные занятия		Специальные упражнения для развития ловкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
54				групповые тренировочные занятия		Специальные упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал	Текущий контроль
55				групповые тренировочные занятия		Отбор мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
56				групповые тренировочные занятия		Отбор мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
57				групповые тренировочные занятия		Групповые действия.	Спортивный зал	Текущий контроль
58				групповые тренировочные занятия		Командные действия.	Спортивный зал	Текущий контроль
59				групповые теоретические занятия;		Основы техники и тактики футбола	Спортивный зал	Текущий контроль
60				групповые тренировочные занятия		Общеразвивающие упражнения без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
61				групповые тренировочные занятия		Упражнения с набивным мячом (1 кг.).	Спортивный зал	Текущий контроль
62				групповые тренировочные занятия		Специальные упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал	Текущий контроль
63				групповые тренировочные занятия		Специальные упражнения для развития ловкости.	Спортивный зал	Текущий контроль

64				групповые тренировочные занятия		Ведение мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
65				групповые тренировочные занятия		Обманные движения (финты).	Спортивный зал	Текущий контроль
66				групповые тренировочные занятия		Отбор мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
67				групповые тренировочные занятия		Техника игры вратаря.	Спортивный зал	Текущий контроль
68				групповые тренировочные занятия		Упражнения для развития умения «видеть поле». Тактика нападения.	Спортивный зал	Текущий контроль
69				групповые тренировочные занятия		Групповые действия.	Спортивный зал	Текущий контроль
70				групповые тренировочные занятия		Командные действия. Тактика защиты.	Спортивный зал	Текущий контроль
71				групповые тренировочные занятия		Индивидуальные действия.	Спортивный зал	Текущий контроль
72				групповые тренировочные занятия		Групповые действия.	Спортивный зал	Текущий контроль
73				групповые теоретические занятия;		Места занятий, оборудование и инвентарь	Спортивный зал	Текущий контроль
74				групповые тренировочные занятия		Акробатические упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль

75				групповые тренировочные занятия		Специальные упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал	Текущий контроль
76				групповые тренировочные занятия		Специальные упражнения для развития ловкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
77				групповые тренировочные занятия		Удары по мячу ногой.	Спортивный зал	Текущий контроль
78				групповые тренировочные занятия		Удары по мячу головой.	Спортивный зал	Текущий контроль
79				групповые тренировочные занятия		Остановка мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
80				групповые тренировочные занятия		Ведение мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
81				восстановительн ые мероприятия		Спортивные игры. Баскетбол.	Спортивный зал	Текущий контроль
82				восстановительн ые мероприятия		Спортивные игры. Баскетбол.	Спортивный зал	Текущий контроль
83				восстановительн ые мероприятия		Спортивные игры. Ручной мяч.	Спортивный зал	Текущий контроль
84				групповые тренировочные занятия		Специальные упражнения для развития ловкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
85				групповые тренировочные занятия		Ведение мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
86				групповые тренировочные занятия		Командные действия. Тактика защиты.	Спортивный зал	Текущий контроль

87				групповые тренировочные занятия		Легкоатлетические упражнения.	Спортивная площадка	Текущий контроль
88				групповые тренировочные занятия		Специальные упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал	Текущий контроль
89				групповые тренировочные занятия		Специальные упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал	Текущий контроль
90				групповые тренировочные занятия		Специальные упражнения для развития ловкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
91				групповые тренировочные занятия		Удары по мячу ногой.	Спортивная площадка	Текущий контроль
92				групповые тренировочные занятия		Удары по мячу головой.	Спортивный зал	Текущий контроль
93				групповые тренировочные занятия		Остановка мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
94				групповые тренировочные занятия		Ведение мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
95				групповые тренировочные занятия		Обманные движения (финты).	Спортивная площадка	Текущий контроль
96				групповые тренировочные занятия		Отбор мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
97				групповые тренировочные занятия		Техника игры вратаря.	Спортивная площадка	Текущий контроль

98				групповые тренировочные занятия		Групповые действия.	Спортивная площадка	Текущий контроль
99				групповые тренировочные занятия		Легкоатлетические упражнения.	Спортивная площадка	Текущий контроль
100				групповые тренировочные занятия		Специальные упражнения для развития быстроты.	Спортивная площадка	Текущий контроль
101				групповые тренировочные занятия		Специальные упражнения для развития ловкости.	Спортивная площадка	Текущий контроль
102				групповые тренировочные занятия		Специальные упражнения для развития ловкости.	Спортивная площадка	Текущий контроль
103				групповые тренировочные занятия		Удары по мячу ногой, и дальность.	Спортивная площадка	Текущий контроль
104				групповые тренировочные занятия		Удары по мячу головой.	Спортивная площадка	Текущий контроль
105				групповые тренировочные занятия		Остановка мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
106				групповые тренировочные занятия		Ведение мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
107				зачеты, тестирования		Бег 30 м., с. Челночный бег 30 м. (5 х 6 м) Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	Спортивная площадка	Итоговый контроль
108				зачеты, тестирования		Прыжок в длину с места, см. Бег 30 м с ведением мяча, сек.	Спортивная площадка	Итоговый контроль