

ГБУ ДО «МОЛОДЕЖНЫЙ ТВОРЧЕСКИЙ ФОРУМ КИТЕЖ ПЛЮС»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
ГБУ ДО
«Молодежный творческий Форум
Китеж плюс»
Протокол № 1
От «31» 08 2017 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО
«Молодежный творческий Форум Китеж
плюс»
Кендыш И.А.
Приказ № 1508-р
от «01» 09 2017 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«ПОДГОТОВКА ЮНОГО
ФУТБОЛИСТА»**

Возраст учащихся – 7 -12 лет.
Срок реализации - 3 года.

Разработчик-
Челпанов Александр Валерьевич, педагог
дополнительного образования
Ульянов Алексей Викторович, педагог
Дополнительного образования
Смирнов Юрий Иванович, педагог
Дополнительного образования

Санкт-Петербург
2017

Пояснительная записка

Направленность - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – Программа) направлена по реализации программ по виду спорта: футбол. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подготовка юного футболиста» разработана в соответствии с современной нормативной базой Российского образования для реализации в условиях дополнительного образования.

Актуальность Программы состоит в том, что она соответствует социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей современных детей и родителей. Данная Программа в своей деятельности привлекает максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом и выявляет их склонность и пригодность для дальнейшего обучения и совершенствования, воспитывает устойчивый интерес к учебно-тренировочному процессу и соревнованиям.

Отличительной особенностью Программы является то, что в её основу положена программа по футболу, разработанная Российским футбольным союзом и комитетом юношеского футбола РФ. Данная Программа максимально адаптирована для обучения в условиях дополнительного образования. Она представляет собой начальный (базовый) уровень подготовки футболиста и является I ступенью на пути к совершенствованию футбольного мастерства. Основной акцент в спортивной подготовке этого периода делается на развитие физической подготовки через освоение техники игры в футбол в целом.

Адресат Программы - учащиеся в возрасте от 7 до 12 лет.

Цель и задачи программы

Цель программы:

- развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков средствами футбола.

Задачи программы:

Обучающие:

- знакомство с теоретическими основами техники и тактики футбола;
- овладение практическими основами техники и тактики футбола;
- формирование навыков владения учащимися основными техническими приёмами игры в футбол;

Развивающие:

- развитие показателей общей физической подготовленности: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей;
- развитие показателей специальной физической подготовленности: развитие специальной выносливости, специальной гибкости, скоростно-силовых качеств.

Воспитательные:

- формирование установки на здоровый образ жизни через организацию разминки со здоровьесберегающей направленностью;
- развитие морально-волевых качеств и мотивации к систематическим тренировочным нагрузкам;
- развитие культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Условия реализации программы.

В группу 1-го года обучения принимаются дети в возрасте 7 - 8 лет при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

В группу 2-го года обучения принимаются учащиеся, прошедшие 1-ый год обучения и сдавшие переводные нормативы при наличии медицинской справки. Возможен прием детей 8 - 10 лет с хорошими физическими данными, которые определяются педагогом

дополнительного образования с помощью контрольных нормативов при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

В группу 3-го года обучения принимаются учащиеся, прошедшие 2-й год обучения и сдавшие переводные нормативы при наличии медицинской справки, а также дети 10 - 12 лет, занимавшиеся ранее одним из видов спорта и сдавшие вступительные нормативы, либо спортсмены из других объединений футбола при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

Учащиеся, не выполнившие нормативные требования, могут продолжить обучение на том же этапе повторно.

Наполняемость учебной группы по годам обучения (списочный состав):

- 1 год обучения – не менее 15 человек
- 2 год обучения – не менее 12 человек
- 3 год обучения – не менее 10 человек.

В процессе реализации Программы предусматривается возможность участия учащихся в спортивных соревнованиях по футболу, организация совместных спортивных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Кадровое обеспечение Программы предполагает наличие квалифицированных педагогов ДО, которые её реализуют.

Данная Программа рассчитана на 3 года.

Для успешной реализации Программы в материально-техническом обеспечении необходимо наличие:

• спортивного зала; в теплое время года (сентябрь, октябрь, апрель, май) возможно проведение занятий на пришкольной уличной спортивной площадке с искусственным покрытием;

- футбольных ворот;
- спортивных матов.
- гимнастических скамеек;
- зоны приземления для прыжков в длину;
- гимнастических матов;
- секундомеров;
- медицинболов (4 кг, 5 кг);
- свистков;
- теннисных мячей (150 гр)
- фишек для разметки поля;
- футбольные мячи;
- скакалки;
- навесных турников.

Планируемые результаты.

Предметные результаты включают освоенные учащимися в ходе изучения:

- знания, специфичные для футбола, и владение терминологией футбола;
- владение навыками технической подготовки футболиста.

Личностные результаты включают:

- сформированность установки на здоровый образ жизни;
- готовность и способность учащихся к саморазвитию;
- готовность и способность учащихся к личностному самоопределению;
- сформированность мотивации учащихся к обучению;
- способность учащихся ставить цели и строить планы.

Метапредметные результаты включают:

- управление учащимися своей деятельностью;

- готовность учащихся к сотрудничеству;
- взаимный контроль совместных действий.

**Учебный план
1 год обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Комплектование групп	6	-	6	журнал
2	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	1	1	-	беседа
3	Определение начального уровня умений, спортивной подготовленности	2	1	1	входящий контроль
4	ОФП. Развитие силовых качеств	12	2	10	беседа, наблюдение
5	ОФП. Развитие выносливости	12	2	10	беседа, наблюдение
6	Учебные и тренировочные игры.	3	1	2	соревнования
7	ОФП. Развитие быстроты и координационных способностей.	12	2	10	беседа, наблюдение
8	ОФП. Развитие ловкости.	12	2	10	беседа, наблюдение
9	Учебные и тренировочные игры.	2	-	2	соревнования
10	СФП. Развитие скоростной выносливости.	10	2	8	беседа, наблюдение
11	СФП. Развитие Скоростно-силовых качеств.	10	2	8	беседа, наблюдение
12	СФП. Развитие гибкости.	10	2	8	беседа, наблюдение
13	СФП. Развитие «Взрывной силы».	10	2	8	беседа, наблюдение
14	Инструктаж по охране труда	1	1	-	беседа
15	Учебные и тренировочные игры.	3	1	2	соревнования
16	Техническая подготовка. Ведение мяча.	12	4	8	беседа, наблюдение
17	Техническая подготовка. Передачи мяча.	12	4	8	беседа, наблюдение
18	Техническая подготовка. Жонглирование.	12	4	8	беседа, наблюдение
19	Учебные и тренировочные игры.	2	1	1	соревнования
20	Техническая подготовка. Удары по мячу.	12	4	8	беседа, наблюдение
21	Техническая подготовка. Удары по мячу головой.	12	4	8	беседа, наблюдение
22	Учебные и тренировочные игры.	2	1	1	соревнования
23	Техническая подготовка. Ложные движения (финты) и отбор мяча.	12	4	8	беседа, наблюдение
24	Тактическая подготовка. Атакующие действия	12	6	6	беседа, наблюдение
25	Тактическая подготовка. Защитные действия.	12	6	6	беседа, наблюдение
26	Участие в соревнованиях.	6	2	4	соревнования
27	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	итоговый контроль

28	Итоговое занятие.	2	1	1	показательные выступления
	Итого:	216	62	154	

2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	1	1	-	беседа
2	Определение начального уровня умений, спортивной подготовленности	2	1	1	входящий контроль
3	ОФП. Развитие силовых качеств	12	2	10	беседа, наблюдение
4	ОФП. Развитие выносливости	12	2	10	беседа, наблюдение
5	Учебные и тренировочные игры.	3	1	2	соревнования
6	ОФП. Развитие быстроты и координационных способностей.	12	2	10	беседа, наблюдение
7	ОФП. Развитие ловкости.	12	2	10	беседа, наблюдение
8	Учебные и тренировочные игры.	2	-	2	соревнования
9	СФП. Развитие скоростной выносливости.	10	2	8	беседа, наблюдение
10	СФП. Развитие Скоростно-силовых качеств.	10	2	8	беседа, наблюдение
11	СФП. Развитие гибкости.	10	2	8	беседа, наблюдение
12	СФП. Развитие «Взрывной силы».	10	2	8	беседа, наблюдение
13	Участие в соревнованиях	6	1	5	соревнования
14	Инструктаж по охране труда	1	1	-	беседа
15	Учебные и тренировочные игры.	3	1	2	соревнования
16	Техническая подготовка. Ведение мяча.	12	2	10	беседа, наблюдение
17	Техническая подготовка. Передачи мяча.	12	2	10	беседа, наблюдение
18	Техническая подготовка. Жонглирование.	12	2	10	беседа, наблюдение
19	Учебные и тренировочные игры.	2	1	1	соревнования
20	Техническая подготовка. Удары по мячу.	12	2	10	беседа, наблюдение
21	Техническая подготовка. Удары по мячу головой.	12	2	10	беседа, наблюдение
22	Учебные и тренировочные игры.	2	1	1	соревнования
23	Техническая подготовка. Ложные движения (финты) и отбор мяча.	12	2	10	беседа, наблюдение
24	Тактическая подготовка. Атакующие действия	12	6	6	беседа, наблюдение
25	Тактическая подготовка. Защитные действия.	12	6	6	беседа, наблюдение
26	Участие в соревнованиях.	6	3	3	соревнования
27	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	итоговый контроль

28	Итоговое занятие.	2	1	1	показательные выступления
	Итого:	216	52	164	

3 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	1	1	-	беседа
2	Определение начального уровня умений, спортивной подготовленности	2	1	1	входящий контроль
3	ОФП. Развитие силовых качеств	10	2	8	беседа, наблюдение
4	ОФП. Развитие выносливости	10	2	8	беседа, наблюдение
5	Учебные и тренировочные игры.	3	1	2	соревнования
6	ОФП. Развитие быстроты и координационных способностей.	10	2	8	беседа, наблюдение
7	ОФП. Развитие ловкости.	10	2	8	беседа, наблюдение
8	Учебные и тренировочные игры.	2	-	2	соревнования
9	СФП. Развитие скоростной выносливости.	12	2	10	беседа, наблюдение
10	СФП. Развитие Скоростно-силовых качеств.	12	2	10	беседа, наблюдение
11	СФП. Развитие гибкости.	12	2	10	беседа, наблюдение
12	СФП. Развитие «Взрывной силы».	12	2	10	беседа, наблюдение
13	Участие в соревнованиях	6	1	5	соревнования
14	Инструктаж по охране труда	1	1	-	беседа
15	Учебные и тренировочные игры.	3	1	2	соревнования
16	Техническая подготовка. Ведение мяча.	12	4	8	беседа, наблюдение
17	Техническая подготовка. Передачи мяча.	12	4	8	беседа, наблюдение
18	Техническая подготовка. Жонглирование.	12	4	8	беседа, наблюдение
19	Учебные и тренировочные игры.	2	-	2	соревнования
20	Техническая подготовка. Удары по мячу.	12	4	8	беседа, наблюдение
21	Техническая подготовка. Удары по мячу головой.	12	4	8	беседа, наблюдение
22	Учебные и тренировочные игры.	2	-	2	соревнования
23	Техническая подготовка. Ложные движения (финты) и отбор мяча.	12	2	10	беседа, наблюдение
24	Тактическая подготовка. Атакующие действия	12	4	8	беседа, наблюдение
25	Тактическая подготовка. Защитные действия.	12	4	8	беседа, наблюдение
26	Участие в соревнованиях.	6	1	5	соревнования
27	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	итоговый

					контроль
28	Итоговое занятие.	2	1	1	показательные выступления
	Итого:	216	54	162	

Рабочая программа.

Задачи рабочей программы.

1 год

Обучающие:

- овладение теоретическими основами техники и тактики футбола: правилами самостраховки, понятиями «быстроты», «выносливости», «координации», «дриблинга», «финта», «персональной опеки», обводки в стойке, моделями тактического передвижения, техникой ведения мяча, техникой остановки мяча;
- обучение двигательным действиям;
- обучение основам тактики футбола;

Развивающие:

- развитие показателей общей физической подготовленности: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных способностей;
- развитие познавательной активности и интереса к занятиям футболом и спортом в целом;
- приобретение учащимися разносторонней физической подготовленности;

Воспитательные:

- формирование установки на здоровый образ жизни через пропаганду физкультуры и спорта;
- развитие у обучающихся способностей коллективного взаимодействия, толерантного отношения друг к другу на основе спортивной командной игры «Футбол»;
- становление спортивного характера.

2 год

Обучающие:

- овладение техникой футбола;
- овладение тактикой футбола;
- обучение навыкам коллективной игры;
- обучение видам соревнований, характеру и способу их проведения.

Развивающие:

- повышение показателей общей физической подготовленности;
- формирование способностей самостоятельно выполнять поставленные задачи;
- повышение показателей специальной физической подготовленности.

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств у учащихся;
- становление спортивного характера;
- воспитание основ культуры поведения;
- мотивация к здоровому образу жизни.

3 год

Обучающие:

- формирование основ техники атакующих и защитных действий в игре;
- формирование основ техники комбинирования приемов во время игры;
- формирование двигательных умений и навыков средствами футбола.

Развивающие:

- совершенствование физических качеств;
- совершенствование специальных физических качеств;
- совершенствование способностей самостоятельно выполнять поставленные задачи.

Воспитательные:

- формирование целевой установки на здоровый образ жизни;

- формирование мотивации на постепенное усложнение тренировочных нагрузок;
- формирование целевой установки на спортивное совершенствование;
- воспитание культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности;
- понимание необходимости занятий футболом и спортом.

Ожидаемые результаты рабочей программы.

Учащиеся 1 года будут знать и уметь:

- терминологию разучиваемых упражнений из арсенала футбола (стойка, финт, дриблинг, персональная опека, обводки в стойке и т.д.), их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- способы и особенности движений и передвижений человека, роль и значение психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- технику владения двигательными умениями и навыками;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни и понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья через футбол;
- уметь расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- уметь договариваться и слушать собеседника.

Учащиеся 2 года будут знать и уметь:

- основную технику футбола;
- знать и уметь выполнять базовые приемы в нападении и защите;
- уметь самостоятельно составлять простые связки из изученных приемов футбола;
- знать особенности двигательных действий в футболе и уметь выполнять их;
- уметь правильно выбрать средства для развития физических качеств;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Учащиеся 3 года будут знать и уметь:

- знать более сложные технические действия, применяемые в футболе и способы их тактической подготовки;
- уметь выполнять связки из изученных ранее приемов футбола;
- уметь применять комбинационный стиль игры;
- владеть навыками самостоятельного составления различных комбинаций в игре;
- уметь взаимодействовать с партнерами в группе, занимающейся футболом;
- приобретут специфические навыки участия в различных соревнованиях;
- приобретут навыки здорового образа жизни;
- проявлять такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка;
- уметь формировать мотивацию на достижение высоких результатов, на процесс и результаты длительной деятельности, работу через «не могу».
- уметь уважительно относиться к иному мнению;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области избранного вида спорта «Футбол»;
- планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- уметь проявлять способность к самооценке на основе критерия успешности.

Особенности каждого года обучения

1 год обучения - это этап начальной подготовки по футболу учащихся.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на усиление мотивации к здоровому образу жизни, к систематическим занятиям спортом и выполнению контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Данный этап способствует физическому развитию учащихся, их разносторонней физической подготовленности.

Овладение основами техники футбола формирует у учащихся устойчивый интерес к выбранной спортивной специализации и способствует привлечению максимально возможного числа учащихся к занятиям футболом.

2 год обучения - это учебно-тренировочный этап начальной подготовки по футболу учащихся.

На данном этапе продолжается физкультурно-оздоровительная работа. Особенностью данного этапа является то, что в качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, благодаря которому учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи повышения у учащихся показателей общей физической подготовленности, ознакомление их техническим арсеналом футбола, развития у них специальных физических качеств.

Спортивные соревнования данного этапа позволят учащимся применить изученные технические и тактические действия в условиях соревновательной схватки с неизвестным соперником.

3 год обучения - это тренировочный этап, на котором учащиеся продолжают начальную подготовку по футболу, совершенствуя технику и специальную физическую подготовленность. Учащиеся продолжают овладевать важными навыками укрепления и сохранения физического здоровья.

Особенность данного этапа заключается в значительном внимании к психологической и тактической подготовке учащихся в футболе.

В процессе соревнований на данном этапе у учащихся воспитываются качества и формируются навыки, необходимые для планирования тактики проведения коллективной игры и тактики участия в соревнованиях.

Каждое занятие трёх лет обучения начинается с разминки.

Разминка — это необходимый комплекс динамических, статических и кардио упражнений, направленных на разогрев мышц, связок и суставов перед занятием. Выполнение разминки вырабатывает у учащихся привычку к систематическим занятиям спортом. Продолжительность разминки – 20 минут.

Виды разминки.

■ **Основная** - не зависит от вида спорта и предстоящей нагрузки во время занятия. Занимает порядка 10 минут и может включать следующие упражнения: ходьбу или бег в аэробном режиме с 50% мощностью, упражнения для конечностей и туловища, прыжки со скакалкой или подскоки, круги в основных суставах.

Примерный комплекс упражнений.

- 1) Ходьба на месте или в движении, высоко поднимая бедро.
- 2) Руки вперед. Вытянуть ногу вперед, опереться пяткой в пол, удерживать минуту.
- 3) Поднять колено, напрячь мышцы живота, выпрямить спину.
- 4) Ходьба на месте с выполнением кругов плечами вперед и назад.
- 5) Рука согнута в локте, ладонь лежит на верхней части спины. Другой рукой подтянуть согнутый локоть по направлению к голове, удерживать положение. То же для другой руки.
- 6) Ноги врозь, руки перед собой. Выполнить полуприсед, согнув ноги в коленях.
- 7) Руки перед собой в замке, ладони наружу. Максимально вытянуть руки вперед, округляя спину, вернуться в исходное положение.
- 8) Упереться ладонями в поясницу и постараться соединить лопатки. Удерживать.
- 9) Сделать выпад вперед правой ногой, левая нога прямая, пятка прижата к полу. Наклониться вперед и задержаться. То же другой ногой.
- 10) Нога согнута в колене, хват руками за стопу. Потянуть за носок руками, ощущая растяжение мышц передней части бедра. Удерживать. Поменять ногу.

■ **Специальная** – может включать в себя некоторые упражнения, характеризующие вид спорта, которым учащийся занимается

1). Если силовая тренировка предполагает работу с отягощением, то в разминку включают поднятие небольшого веса.

2). Если силовая тренировка не предполагает работу с отягощением, то в разминку включают упражнения, имитирующие движения основной части тренировки.

3). Включаются упражнения целенаправленно на ту группу мышц, которая будет задействована на предстоящей тренировке.

При подборе упражнений для основной и специальной разминки предполагается вариативность. Состав упражнений, продолжительность их выполнения, количество повторов варьируется педагогом ДО самостоятельно. В комплекс разминки педагог систематически добавляет новые упражнения, чтобы не происходило привыкания, и у учащегося не пропадал интерес к занятиям.

Содержание программы 1-й год обучения.

1. Комплектование групп

2. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда

Теория

Цели и задачи первого года обучения. Правила техника безопасности и культуры поведения на занятиях, организационные моменты. Программа, расписание, условия занятий.

3. Определение начального уровня умений, спортивной подготовленности.

Практика: выполнение бега на малые дистанции («челночный бег»). Освоение прыжка в длину с места. Освоение упражнений для мышц плечевого пояса (подтягивания на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса «лежа», сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке).

4. Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие силовых качеств

Теория: Понятие «общая физическая подготовка» - цели, задачи. Основные понятия – базовые и специальные физические качества.

Практика: выполнение разминки. Подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки).

5. Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие выносливости.

Теория: Понятие «выносливость» - цели, задачи. Основные понятия – общая выносливость, специальная выносливость.

Практика: выполнение разминки. Подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением

гимнастических снарядов. Упражнения для развития выносливости.

6. Учебные и тренировочные игры.

Теория: виды и правила соревнований по футболу.

Практика: выполнение разминки. Участие в тренировочных играх.

7. Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие быстроты и координационных способностей

Теория: Понятие «быстрота» - цели, задачи. Понятие «координационные способности» - цели, задачи.

Практика: выполнение разминки. Подвижные игры; эстафеты; бег на короткие дистанции; бег с горы. Специально-беговые упражнения (СБУ). Упражнения для развития быстроты.

8. Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие ловкости.

Теория: Понятие «ловкость» - цели, задачи. Основные понятия – базовые и специальные физические качества.

Практика: выполнение разминки. Подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки). СБУ. Бег «змейка», «слалом»; упражнения для развития ловкости; Жонглирование мячом.

9. Учебные и тренировочные игры.

Практика: выполнение разминки. Участие в тренировочных играх.

10. Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие скоростной выносливости.

Теория: Понятие «скоростная выносливость» - цели, задачи.

Практика: выполнение разминки. Подвижные игры; эстафеты; Бег на максимальной скорости на длинные дистанции.

11. Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие скоростно-силовых качеств.

Теория: Понятие «скоростно-силовая подготовка» - цели, задачи. Основные понятия – скоростно-силовые качества.

Практика: выполнение разминки. Подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки). Бег. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

12. Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие гибкости.

Теория: Понятие «специальная физическая подготовка» - цели, задачи. Основные понятия – базовые и специальные физические качества.

Практика: выполнение разминки. Подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки).

13. Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие «взрывной» силы.

Теория: Понятие «взрывная» сила - цели, задачи.

Практика: выполнение разминки. Подвижные игры, эстафеты. Бег. Упражнения для развития «взрывной силы».

14. Инструктаж по охране труда

15. Учебные и тренировочные игры.

Теория: Аналитический разбор игры.

Практика: выполнение разминки. Участие в тренировочных играх.

16. Техническая подготовка. Ведение мяча.

Теория: Понятие «техническая подготовка» - цели, задачи; основные понятия – техника ведения мяча. Дриблинг.

Практика: выполнение разминки. Ведение мяча (дриблинг). Упражнения на ведение мяча. «Слалом». «Змейка».

17. Техническая подготовка. Передачи мяча.

Теория: Понятие «техническая подготовка» - цели, задачи; основные понятия – техника ведения мяча, техника передачи мяча, дриблинг, финты, техника приёма мяча (остановка

мяча).

Практика: выполнение разминки. Передачи мяча на месте, в движении; в парах, в тройках, в группах.

12. 18. Техническая подготовка. Жонглирование.

Теория: Понятие «техническая подготовка» - цели, задачи; основные понятия – жонглирование, цели и задачи.

Практика: выполнение разминки. Жонглирование. Комбинационное жонглирование. Игры на жонглирование.

19. Учебные и тренировочные игры.

Теория: Аналитический разбор игры.

Практика: выполнение разминки. Участие в тренировочных играх.

20. Техническая подготовка. Удары по мячу.

Теория: Понятие «техническая подготовка» - цели, задачи; основные понятия – техника ведения мяча, техника передачи мяча, дриблинг, финты, техника приёма мяча (остановка мяча).

Практика: выполнение разминки. Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъёма по неподвижному и катящемуся мячу.

21. Техническая подготовка. Удары по мячу головой.

Теория: техника приёма мяча головой.

Практика: выполнение разминки. Выполнение ударов на точность головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка.

22. Теория: Аналитический разбор игры.

Практика: выполнение разминки. Участие в тренировочных играх.

23. Техническая подготовка. Ложные движения (финты) и отбор мяча.

Теория: Понятие «техническая подготовка» - цели, задачи; основные понятия – дриблинг, финты, отбор мяча. Единоборства в футболе.

Практика: выполнение разминки. Ведение мяча (дриблинг). Обводка стоек; обманные движения (финты); техника передвижений. Приставной шаг. Перемещение спиной вперёд. Бег. Единоборства. Отбор мяча. Игра 1 на 1 Остановка мяча. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней частью стопы.

24. Тактическая подготовка. Атакующие действия.

Теория: Понятие «тактика» - цели, задачи. Тактика ведения игры. Стратегия. Тактические схемы. Основные понятия – «тактика нападения», «тактика защиты», индивидуальные и командные действия в игре. Взаимодействие.

Практика: выполнение разминки. Тактика нападения – индивидуальные действия (открывание и выход на мяч); групповые действия; коллективные действия. Комбинации. Контратака. Численные преимущества.

25. Тактическая подготовка. Защитные действия.

Теория: Понятие «тактика» - цели, задачи. Тактика ведения игры. Стратегия. Тактические схемы. Основные понятия – «тактика защиты», индивидуальные и командные защитные действия в игре. Взаимодействие. Тотальный футбол.

Практика: выполнение разминки. Тактика защиты – индивидуальные действия (перехват мяча). Групповые действия. Зонная защита. Персональная защита. Схема игры в обороне.

26. Участие в соревнованиях.

Теория: Анализ соревновательной деятельности. Аналитический разбор игры.

Практика: выполнение разминки. Участие в соревнованиях.

27. Выполнение контрольных нормативов

Практика: итоговый контроль.

28. Итоговое занятие

Практика: выполнение разминки. Показательная игра

2 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.

Теория: Цели и задачи второго года обучения. Правила техника безопасности и культуры поведения на занятиях, организационные моменты. Программа, расписание, условия занятий.

2. Определение начального уровня умений, спортивной подготовленности.

Практика: выполнение разминки. Входящий контроль: выполнение бега на малые дистанции («челночный бег»). Освоение прыжка в длину с места. Освоение упражнений для мышц плечевого пояса (подтягивания на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса «лежа», сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке). Наклон вперед, стоя на полу. Бег на 30 м с ведением мяча (сек). Удар по мячу на дальность (сумма 3-х ударов правой и левой ногой) (м)

3. Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие силовых качеств

Теория: Понятие «общая физическая подготовка» - цели, задачи. Основные понятия – базовые и специальные физические качества.

Практика: выполнение разминки. Подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки). Бег с утяжелителями. Упражнения для развития силовых способностей. Упражнения на развитие динамической силы.

4. Общая физическая подготовка. Развитие выносливости.

Теория: Понятие «выносливость» - цели, задачи. Основные понятия – общая выносливость, специальная выносливость.

Практика: выполнение разминки. Подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов. Упражнения для развития выносливости. Равномерный «гладкий» бег. Бег на средние и длинные дистанции.

5. Учебные и тренировочные игры, участие в соревнованиях.

Теория: Аналитический разбор игры.

Практика: Участие в тренировочных играх.

6. Общая физическая подготовки (ОФП). Развитие быстроты и координационных способностей

Теория: Понятие «быстрота» - цели, задачи. Понятие «координационные способности» - цели, задачи.

Практика: выполнение разминки. Подвижные игры; эстафеты; бег на короткие дистанции; бег с горы. Специально-беговые упражнения (СБУ). Упражнения для развития быстроты; упражнения на развитие координации движений. Стрейчинг.

7. Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие ловкости.

Теория: Понятие «ловкость» - цели, задачи. Основные понятия – базовые и специальные физические качества.

Практика: выполнение разминки. Подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки). СБУ. Бег «змейка», «слалом»; упражнения для развития ловкости; упражнения на развитие координации движений. Жонглирование мячом.

8. Учебные и тренировочные игры, участие в соревнованиях.

Теория: Аналитический разбор игры.

Практика: Участие в тренировочных играх.

9. Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие скоростной выносливости.

Теория: Понятие «скоростная выносливость» - цели, задачи.

Практика: выполнение разминки. Подвижные игры; эстафеты; Бег на максимальной скорости на длинные дистанции. Упражнения для развития скоростной выносливости.

10. Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие скоростно-силовых качеств.

Теория: Понятие «скоростно-силовая подготовка» - цели, задачи. Основные понятия – скоростно-силовые качества.

Практика: выполнение разминки. Подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки). Бег. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. СБУ.

11. Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие гибкости.

Теория: Понятие «специальная физическая подготовка» - цели, задачи. Основные понятия – базовые и специальные физические качества.

Практика: выполнение разминки. Подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки). Упражнения на развитие гибкости.

12. Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие «взрывной» силы.

Теория: Понятие «взрывная» сила - цели, задачи.

Практика: выполнение разминки. Подвижные игры, эстафеты. Бег. Упражнения для развития «взрывной силы». Прыжки. Ускорения.

13. Участие в соревнованиях.

Теория: Анализ соревновательной деятельности. Аналитический разбор игры.

Практика: выполнение разминки. Участие в соревнованиях.

14. Инструктаж по охране труда.

15. Учебные и тренировочные игры, участие в соревнованиях.

Теория: Аналитический разбор игры.

Практика: Участие в тренировочных играх.

16. Техническая подготовка. Ведение мяча.

Теория: Понятие «техническая подготовка» - цели, задачи; основные понятия – техника ведения мяча. Дриблинг.

Практика: выполнение разминки. Ведение мяча (дриблинг). Упражнения на ведение мяча. «Слалом». «Змейка». «Зигзаг».

17. Техническая подготовка. Передачи мяча.

Теория: Понятие «техническая подготовка» - цели, задачи; основные понятия – техника ведения мяча, техника передачи мяча, дриблинг, финты, техника приёма мяча (остановка мяча).

Практика: выполнение разминки. Передачи мяча на месте, в движении; в парах, в тройках, в группах. Передачи внутренней частью стопы, внешней частью стопы.

18. Техническая подготовка. Жонглирование.

Теория: Понятие «техническая подготовка» - цели, задачи; основные понятия – жонглирование, цели и задачи.

Практика: выполнение разминки. Жонглирование. Комбинационное жонглирование. Игры на жонглирование. Индивидуальное и групповое жонглирование.

19. Учебные и тренировочные игры, участие в соревнованиях.

Теория: Аналитический разбор игры.

Практика: Участие в тренировочных играх

20. Техническая подготовка. Удары по мячу.

Теория: Понятие «техническая подготовка» - цели, задачи; основные понятия – техника ведения мяча, техника передачи мяча, дриблинг, финты, техника приёма мяча (остановка мяча).

Практика: выполнение разминки. Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Выполнение ударов на точность. Остановка мяча. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней частью стопы.

21. Техническая подготовка. Удары по мячу головой.

Теория: Понятие «техническая подготовка» - цели, задачи; основные понятия – техника приёма, передачи мяча головой.

Практика: выполнение разминки. Выполнение ударов головой на точность, удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка. Удары головой на точность без сопротивления с места

22. Учебные и тренировочные игры, участие в соревнованиях.

Теория: Аналитический разбор игры.

Практика: Участие в тренировочных играх

23. Техническая подготовка. Ложные движения (финты) и отбор мяча.

Теория: Понятие «техническая подготовка» - цели, задачи; основные понятия – дриблинг, финты, отбор мяча. Единоборства в футболе.

Практика: Ведение мяча (дриблинг). Обводка стоек; обманные движения (финты); техника передвижений. Приставной шаг. Перемещение спиной вперёд. Бег. Единоборства. Отбор мяча. Игра 1 на 1.

24. Тактическая подготовка. Атакующие действия.

Теория: Понятие «тактика» - цели, задачи. Тактика ведения игры. Стратегия. Тактические схемы. Основные понятия – «тактика нападения», «тактика защиты», индивидуальные и командные действия в игре. Взаимодействие.

Практика: выполнение разминки. Тактика нападения – индивидуальные действия (открытие и выход на мяч); групповые действия; коллективные действия. Комбинации. Контратака.

25. Тактическая подготовка. Защитные действия.

Теория: Понятие «тактика» - цели, задачи. Тактика ведения игры. Стратегия. Тактические схемы. Основные понятия – «тактика защиты», индивидуальные и командные защитные действия в игре. Взаимодействие. Тотальный футбол.

Практика: выполнение разминки. Тактика защиты – индивидуальные действия (перехват мяча). Групповые действия. Зонная защита. Персональная защита. Схема игры в обороне. Персональная опека.

26. Участие в соревнованиях.

Теория: Анализ соревновательной деятельности. Аналитический разбор игры.

Практика:

Участие в соревнованиях.

27. Выполнение контрольных нормативов

Практика: выполнение разминки. Итоговый контроль в виде приёма контрольных нормативов.

28. Итоговое занятие.

Практика: выполнение разминки. Показательная игра.

3 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.

Теория: Цели и задачи третьего года обучения. Правила техника безопасности и культуры поведения на занятиях, организационные моменты. Программа, расписание, условия занятий.

2. Определение начального уровня умений, спортивной подготовленности.

Практика: Выполнение разминки. Входящий контроль: выполнение бега на малые дистанции («челночный бег»). Освоение прыжка в длину с места. Освоение упражнений для мышц плечевого пояса (подтягивания на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса «лежа», сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке). Наклон вперед, стоя на полу. Бег 5х30 м с ведением мяча (сек). Удары по мячу ногой на точность (число попаданий). Ведение мяча, обвод стоек и удар по воротам (сек). Жонглирование мяча головой (кол-во раз). Жонглирование мяча ногой (кол-во раз)

3. Общая физическая подготовки (ОФП). Развитие силовых способностей

Теория: Понятие «общая физическая подготовка» - цели, задачи. Основные понятия – базовые и специальные физические качества.

Практика: выполнение разминки. Подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки). Бег с утяжелителями. Упражнения для развития силовых способностей. Упражнения на развитие динамической силы. Упражнения на развитие статической силы. Упражнения с использованием набивных мячей, эспандеров. Упражнения с сопротивлением партнёра. Упражнения с внешним сопротивлением.

4. Общая физическая подготовка. Развитие выносливости.

Теория: Понятие «выносливость» - цели, задачи. Основные понятия – общая выносливость, специальная выносливость.

Практика: выполнение разминки. Подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов.

Упражнения для развития выносливости. Равномерный «гладкий» бег. Бег на средние и длинные дистанции. Бег с набивными мячами.

5. Учебные и тренировочные игры, участие в соревнованиях.

Теория: Аналитический разбор игры.

Практика: Участие в тренировочных играх

6. Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие быстроты и координационных способностей

Теория: Понятие «быстрота» - цели, задачи. Понятие «координационные способности» - цели, задачи.

Практика: выполнение разминки. Подвижные игры; эстафеты; бег на короткие дистанции; бег с горы. Специально-беговые упражнения (СБУ). Упражнения для развития быстроты; упражнения на развитие координации движений, упражнения на координационной лестнице. Стрейчинг.

7. Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие ловкости.

Теория: Понятие «ловкость» - цели, задачи. Основные понятия – базовые и специальные физические качества.

Практика: выполнение разминки. Подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки). СБУ. Бег «змейка», «слалом»; упражнения для развития ловкости; упражнения на развитие координации движений. Жонглирование мячом. Комбинационное жонглирование мячом.

8. Учебные и тренировочные игры, участие в соревнованиях.

Теория: Аналитический разбор игры.

Практика: Участие в тренировочных играх

9. Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие скоростной выносливости.

Теория: Понятие «скоростная выносливость» - цели, задачи.

Практика: выполнение разминки. Подвижные игры; эстафеты; Бег на максимальной скорости на длинные дистанции. Упражнения для развития скоростной выносливости. Челночный бег.

10. Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Теория: Понятие «скоростно-силовая подготовка» - цели, задачи. Основные понятия – скоростно-силовые качества.

Практика: выполнение разминки. Подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки). Бег. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. СБУ. Сочетание прыжковых упражнений и рывков на средние и длинные дистанции.

11. Специальная физическая подготовка. Развитие гибкости.

Теория: Понятие «специальная физическая подготовка» - цели, задачи. Основные понятия – базовые и специальные физические качества.

Практика: выполнение разминки. Подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки). Упражнения на развитие гибкости. Стрейчинг.

12. Специальная физическая подготовка. Развитие «взрывной» силы.

Теория: Понятие «взрывная» сила - цели, задачи.

Практика: выполнение разминки. Подвижные игры, эстафеты. Бег. Упражнения для развития «взрывной силы». Прыжки. Ускорения. Бег с утяжелителями.

13. Участие в соревнованиях.

Теория: Анализ соревновательной деятельности. Аналитический разбор игры.

Практика: выполнение разминки. Участие в соревнованиях

14. Инструктаж по охране труда.

15. Учебные и тренировочные игры, участие в соревнованиях.

Теория: Аналитический разбор игры.

Практика: Участие в тренировочных играх

16. Техническая подготовка. Ведение мяча.

Теория: Понятие «техническая подготовка» - цели, задачи; основные понятия – техника ведения мяча. Дриблинг.

Практика: выполнение разминки. Ведение мяча (дриблинг). Упражнения на ведение мяча. «Слалом». «Змейка». «Зигзаг» Обводка стоек.

17. Техническая подготовка. Передачи мяча.

Теория: Понятие «техническая подготовка» - цели, задачи; основные понятия – техника ведения мяча, техника передачи мяча, дриблинг, финты, техника приёма мяча (остановка мяча).

Практика: выполнение разминки. Передачи мяча на месте, в движении; в парах, в тройках, в группах. Передачи внутренней частью стопы, внешней частью стопы. Передачи внутренней, средней, внешней частями подъёма по неподвижному и катящемуся мячу.

18. Техническая подготовка. Жонглирование.

Теория: Понятие «техническая подготовка» - цели, задачи; основные понятия – жонглирование, цели и задачи.

Практика: Жонглирование. Комбинационное жонглирование. Игры на жонглирование. Индивидуальное и групповое жонглирование. Жонглирование на месте и в движении.

19. Учебные и тренировочные игры, участие в соревнованиях.

Теория: Аналитический разбор игры.

Практика: Участие в тренировочных играх

20. Техническая подготовка. Удары по мячу.

Теория: Понятие «техническая подготовка» - цели, задачи; основные понятия – техника ведения мяча, техника передачи мяча, дриблинг, финты, техника приёма мяча (остановка мяча).

Практика: выполнение разминки. Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Выполнение ударов на точность. Остановка мяча. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней частью стопы. Остановка мяча с лёта. Остановка мяча на месте, в движении, с разворота

21. Техническая подготовка. Удары по мячу головой.

Теория: основные понятия – техника ведения мяча головой, техника передачи головой мяча, техника приёма мяча головой.

Практика: выполнение разминки. Выполнение ударов на точность головой. удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка. Удары головой на точность без сопротивления с места

22. Учебные и тренировочные игры, участие в соревнованиях.

Теория: Аналитический разбор игры.

Практика: Участие в тренировочных играх

23. Техническая подготовка. Ложные движения (финты) и отбор мяча.

Теория: Понятие «техническая подготовка» - цели, задачи; основные понятия – дриблинг, финты, отбор мяча. Единоборства в футболе.

Практика: выполнение разминки. Ведение мяча (дриблинг). Обводка стоек; обманные движения (финты); техника передвижений. Приставной шаг. Перемещение спиной вперёд. Бег. Единоборства. Отбор мяча. Игра 1 на 1.

24. Тактическая подготовка. Атакующие действия.

Теория: Понятие «тактика» - цели, задачи. Тактика ведения игры. Стратегия. Тактические схемы. Основные понятия – «тактика нападения», «тактика защиты», индивидуальные и командные действия в игре. Взаимодействие.

Практика: выполнение разминки. Тактика нападения – индивидуальные действия (открытие и выход на мяч); групповые действия; коллективные действия. Комбинации. Контратака. Численные преимущества. тактика защиты – индивидуальные действия (перехват мяча).

25. Тактическая подготовка. Защитные действия.

Теория: Понятие «тактика» - цели, задачи. Тактика ведения игры. Стратегия. Тактические схемы. Основные понятия – «тактика защиты», индивидуальные и командные защитные действия в игре. Взаимодействие. Тотальный футбол.

Практика: выполнение разминки. Тактика защиты – индивидуальные действия (перехват мяча). Групповые действия. Зонная защита. Персональная защита. Схема игры в обороне. Персональная опека. Прессинг.

26. Участие в соревнованиях.

Теория: Анализ соревновательной деятельности. Аналитический разбор игры.

Практика: выполнение разминки. Участие в соревнованиях.

27. Выполнение контрольных нормативов.

Практика: выполнение разминки. Итоговый контроль в виде сдачи контрольных нормативов.

28. Итоговое занятие

Практика: выполнение разминки. Показательная игра.

**Методические материалы
1 год обучения**

Тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Учебные пособия. Дидактический материал. Информационные источники.	Техническое оснащение
1.Комплектование групп		словесный	-	-
2.Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	Беседа	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
3. Определение начального уровня умений, спортивной подготовленности	Практическое занятие	практический	<p>1.Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387</p> <p>2.Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451.</p> <p>3.Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех - М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.</p> <p>4.Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2006.- 86 стр. (Библиотечка тренера)</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «Российский Футбольный Союз» http://www.rfs.ru</p>	<p>спортивный зал; гимнастические скамейки; зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля навесные турники</p>
4. ОФП. Развитие силовых качеств	Беседа. Практическое занятие	Беседа. Наглядный, практический	<p>1.Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387</p> <p>2.Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451.</p> <p>3.Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех</p>	<p>спортивный зал; спортивные маты; гимнастические скамейки; зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры;</p>

			<p>- М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.</p> <p>4.Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Terra-Спорт,2006.- 86 стр. (Библиотечка тренера)</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «Российский Футбольный Союз»</p> <p>http://www.rfs.ru</p>	<p>медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки;</p> <p>теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля скакалки;</p> <p>навесные турники</p>
5. ОФП. Развитие выносливости	Беседа. Практическое занятие	Беседа. Наглядный, практический	<p>1.Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387</p> <p>2.Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451.</p> <p>3.Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех - М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.</p> <p>4.Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Terra-Спорт,2006.- 86 стр. (Библиотечка тренера)</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «Российский Футбольный Союз»</p> <p>http://www.rfs.ru</p>	<p>спортивный зал;</p> <p>спортивные маты;</p> <p>гимнастические скамейки;</p> <p>зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты;</p> <p>секундомеры;</p> <p>медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки;</p> <p>теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля скакалки;</p> <p>навесные турники</p>
6. Учебные и тренировочные игры	Беседа Соревнование	практический	-	<p>спортивный зал;</p> <p>футбольные ворота;</p> <p>спортивные маты; гимнастические скамейки;</p> <p>зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты;</p> <p>секундомеры;</p> <p>медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки;</p> <p>теннисные мячи</p>

				(150 гр); фишки для разметки поля футбольные мячи; скакалки; навесные турники
7. ОФП. Развитие быстроты и координационных способностей	Беседа. Практическое занятие	Беседа. Наглядный, практический	<p>1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387</p> <p>2. Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451.</p> <p>3. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех - М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.</p> <p>4. Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт, 2006.- 86 стр. (Библиотечка тренера)</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «Российский Футбольный Союз» http://www.rfs.ru</p>	спортивный зал; футбольные ворота; спортивные маты; гимнастические скамейки; зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля футбольные мячи; скакалки; навесные турники
8. ОФП. Развитие ловкости	Беседа. Практическое занятие	Беседа. Наглядный, практический	<p>1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387</p> <p>2. Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451.</p> <p>3. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех - М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.</p> <p>4. Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт, 2006.- 86 стр. (Библиотечка тренера)</p> <p>Таблица нормативов</p>	спортивный зал; футбольные ворота; спортивные маты; гимнастические скамейки; зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи

			Официальный сайт «Российский Футбольный Союз» http://www.rfs.ru	(150 гр); фишки для разметки поля футбольные мячи; скакалки; навесные турники
9. Учебные и тренировочные игры	Беседа Соревнование	практический	-	спортивный зал; футбольные ворота; свистки; фишки для разметки поля футбольные мячи; скакалки;
10. СФП. Развитие скоростной выносливости	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387 2. Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451. 3. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех - М. Советский спорт, 2008.- 264 стр. 4. Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Terra-Спорт, 2006.- 86 стр. (Библиотечка тренера) Таблица нормативов Официальный сайт «Российский Футбольный Союз» http://www.rfs.ru	спортивный зал; футбольные ворота; спортивные маты; гимнастические скамейки; зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля футбольные мячи; скакалки; навесные турники
11. СФП. Развитие скоростно-силовых качеств	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387 2. Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб.	спортивный зал; футбольные ворота; спортивные маты; гимнастические скамейки; зоны приземления для прыжков в

			<p>для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451.</p> <p>3.Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех - М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.</p> <p>4.Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Terra-Спорт,2006.- 86 стр. (Библиотечка тренера)</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «Российский Футбольный Союз»</p> <p>http://www.rfs.ru</p>	<p>длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля футбольные мячи; скакалки; навесные турники</p>
12. СФП. Развитие гибкости	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1.Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387</p> <p>2.Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451.</p> <p>3.Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех - М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.</p> <p>4.Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Terra-Спорт,2006.- 86 стр. (Библиотечка тренера)</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «Российский Футбольный Союз»</p> <p>http://www.rfs.ru</p>	<p>спортивный зал; футбольные ворота; спортивные маты;гимнастические скамейки; зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля футбольные мячи; скакалки; навесные турники</p>
13. СФП. Развитие «взрывной силы»	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1.Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387</p> <p>2.Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб.</p>	<p>спортивный зал; футбольные ворота; спортивные маты;гимнастические скамейки; зоны приземления для прыжков в</p>

			<p>для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451.</p> <p>3.Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех - М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.</p> <p>4.Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Terra-Спорт,2006.- 86 стр. (Библиотечка тренера)</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «Российский Футбольный Союз»</p> <p>http://www.rfs.ru</p>	<p>длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля футбольные мячи; скакалки; навесные турники</p>
14. Инструктаж по охране труда	Беседа.	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
15. Учебные и тренировочные игры	Беседа Соревнование	практический	-	<p>спортивный зал; футбольные ворота; свистки;фишки для разметки поля футбольные мячи; скакалки;</p>
16. Техническая подготовка. Ведение мяча	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1.Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М. ФиС, 1980</p> <p>2.Лаптев А.П. Юный футболист. – М. ФиС, 1983</p> <p>3.Вайн Х. Как научиться играть в футбол. – М. Олимпия PRESS, 2004</p> <p>4.Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Иматон, 2008</p> <p>5.Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 2000</p> <p>6.Гриндлер К. Физическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 1996</p> <p>7.Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех - М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.</p> <p>8.Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Terra-Спорт,2006.- 86 стр. (Библиотечка тренера)</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «Российский Футбольный Союз»</p> <p>http://www.rfs.ru</p>	<p>спортивный зал; футбольные ворота; спортивные маты;гимнастические скамейки; зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля футбольные мячи; скакалки;</p>

<p>17. Техническая подготовка. Передачи мяча</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>1.Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М. ФиС, 1980 2.Лаптев А.П. Юный футболист. – М. ФиС, 1983 3.Вайн Х. Как научиться играть в футбол. – М. Олимпия PRESS, 2004 4.Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Иматон, 2008 5.Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 2000 6.Гриндлер К. Физическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 1996 7.Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех - М. Советский спорт, 2008.- 264 стр. 8.Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Terra-Спорт,2006.- 86 стр. (Библиотечка тренера) Таблица нормативов Официальный сайт «Российский Футбольный Союз» http://www.rfs.ru</p>	<p>навесные турники спортивный зал; футбольные ворота; спортивные маты;гимнастические скамейки; зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля футбольные мячи; скакалки; навесные турники</p>
<p>18. Техническая подготовка. Жонглирование</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>1.Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М. ФиС, 1980 2.Лаптев А.П. Юный футболист. – М. ФиС, 1983 3.Вайн Х. Как научиться играть в футбол. – М. Олимпия PRESS, 2004 4.Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Иматон, 2008 5.Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 2000 6.Гриндлер К. Физическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 1996 7.Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех - М. Советский спорт, 2008.- 264 стр. 8.Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Terra-Спорт,2006.- 86 стр. (Библиотечка тренера) Таблица нормативов Официальный сайт «Российский Футбольный Союз» http://www.rfs.ru</p>	<p>спортивный зал; футбольные ворота; спортивные маты;гимнастические скамейки; зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля футбольные мячи; скакалки;</p>

				навесные турники
19. Учебные и тренировочные игры	Беседа Соревнование	практический	-	спортивный зал; футбольные ворота; свистки; фишки для разметки поля футбольные мячи; скакалки;
20. Техническая подготовка. Удары по мячу	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М. ФиС, 1980</p> <p>2. Лаптев А.П. Юный футболист. – М. ФиС, 1983</p> <p>3. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. – М. Олимпия PRESS, 2004</p> <p>4. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Иматон, 2008</p> <p>5. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 2000</p> <p>6. Гриндлер К. Физическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 1996</p> <p>7. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех - М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.</p> <p>8. Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт, 2006.- 86 стр. (Библиотечка тренера)</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «Российский Футбольный Союз» http://www.rfs.ru</p>	спортивный зал; футбольные ворота; спортивные маты; гимнастические скамейки; зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля футбольные мячи; скакалки; навесные турники
21. Техническая подготовка. Удары по мячу головой	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М. ФиС, 1980</p> <p>2. Лаптев А.П. Юный футболист. – М. ФиС, 1983</p> <p>3. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. – М. Олимпия PRESS, 2004</p> <p>4. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Иматон, 2008</p> <p>5. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 2000</p> <p>6. Гриндлер К. Физическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 1996</p> <p>7. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех - М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.</p> <p>8. Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт, 2006.- 86 стр. (Библиотечка тренера)</p>	спортивный зал; футбольные ворота; спортивные маты; гимнастические скамейки; зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4

			Таблица нормативов Официальный сайт «Российский Футбольный Союз» http://www.rfs.ru	кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля футбольные мячи; скакалки; навесные турники
22. Учебные и тренировочные игры	Беседа Соревнование	практический	-	спортивный зал; футбольные ворота; свистки; фишки для разметки поля футбольные мячи; скакалки;
23. Техническая подготовка. Ложные движения (финты) и отбор мяча	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М. ФиС, 1980 2. Лаптев А.П. Юный футболист. – М. ФиС, 1983 3. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. – М. Олимпия PRESS, 2004 4. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Иматон, 2008 5. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 2000 6. Гриндлер К. Физическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 1996 7. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех - М. Советский спорт, 2008.- 264 стр. 8. Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Terra-Спорт, 2006.- 86 стр. (Библиотечка тренера) Таблица нормативов Официальный сайт «Российский Футбольный Союз» http://www.rfs.ru	спортивный зал; футбольные ворота; спортивные маты; гимнастические скамейки; зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля футбольные мячи; скакалки; навесные турники
24. Тактическая подготовка. Атакующие действия	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М. ФиС, 1980 2. Лаптев А.П. Юный футболист. – М. ФиС, 1983 3. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. – М. Олимпия PRESS, 2004 4. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Иматон, 2008 5. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. –	спортивный зал; футбольные ворота; спортивные маты; гимнастические скамейки;

			<p>М. ФиС, 2000</p> <p>6.Гриндлер К. Физическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 1996</p> <p>7.Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех - М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.</p> <p>8.Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Terra-Спорт,2006.- 86 стр. (Библиотечка тренера)</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «Российский Футбольный Союз»</p> <p>http://www.rfs.ru</p>	<p>зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля футбольные мячи; скакалки; навесные турники</p>
<p>25.Тактическая подготовка. Защитные действия</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>		<p>спортивный зал; футбольные ворота; спортивные маты;гимнастические скамейки; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля футбольные мячи; скакалки; навесные турники</p>
<p>26.Участие в соревнованиях</p>	<p>Беседа Соревнование</p>	<p>практический</p>	-	<p>спортивный зал; футбольные ворота; свистки;фишки для разметки поля футбольные мячи; скакалки;</p>
<p>27.Выполнение контрольных нормативов</p>	<p>Контрольное занятие</p>	<p>практический</p>	Таблица нормативов	<p>спортивный зал; спортивные маты;гимнастичес</p>

				-кие скамейки; зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля навесные турники
28.Итоговое занятие	Показательная игра	практический	-	спортивный зал; футбольные ворота; свистки;фишки для разметки поля футбольные мячи; скакалки;

2 год обучения

Тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Учебные пособия. Дидактический материал. Информационные источники.	Техническое оснащение
1.Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	Беседа	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
2. Определение начального уровня умений, спортивной подготовленности	Практическое занятие	практический	1.Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387 2.Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб.	спортивный зал; гимнастические скамейки; зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры;

			<p>для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451.</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «Российский Футбольный Союз» http://www.rfs.ru</p>	<p>свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля навесные турники</p>
3. ОФП. Развитие силовых качеств	Беседа. Практическое занятие	Беседа. Наглядный, практический	<p>1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387</p> <p>2. Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451.</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «Российский Футбольный Союз» http://www.rfs.ru</p>	<p>спортивный зал; спортивные маты; гимнастические скамейки; зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля скакалки; навесные турники</p>
4. ОФП. Развитие выносливости	Беседа. Практическое занятие	Беседа. Наглядный, практический	<p>1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387</p> <p>2. Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451.</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «Российский Футбольный Союз»</p>	<p>спортивный зал; спортивные маты; гимнастические скамейки; зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки</p>

			http://www.rfs.ru	для разметки поля скакалки; навесные турники
5. Учебные и тренировочные игры	Беседа Соревнование	практический	-	спортивный зал; футбольные ворота; гимнастические скамейки; секундомеры; свистки; фишки для разметки поля футбольные мячи; скакалки;
6. ОФП. Развитие быстроты и координационных способностей	Беседа. Практическое занятие	Беседа. Наглядный, практический	1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387 2. Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451. Таблица нормативов Официальный сайт «Российский Футбольный Союз» http://www.rfs.ru	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические скамейки; зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля скакалки; навесные турники
7. ОФП. Развитие ловкости	Беседа. Практическое занятие	Беседа. Наглядный, практический	1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387 2. Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические скамейки; зоны приземления для прыжков в длину; гимнасти-

			<p>физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451.</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «Российский Футбольный Союз» http://www.rfs.ru</p>	<p>ческие маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля скакалки; навесные турники</p>
8. Учебные и тренировочные игры	Беседа Соревнование	практический	-	<p>спортивный зал; футбольные ворота; гимнастические скамейки; секундомеры; свистки; фишки для разметки поля футбольные мячи; скакалки;</p>
9. СФП. Развитие скоростной выносливости	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387</p> <p>2. Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451.</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «Российский Футбольный Союз» http://www.rfs.ru</p>	<p>спортивный зал; спортивные маты; гимнастические скамейки; зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля скакалки; навесные турники</p>
10. СФП. Развитие	Беседа.	Наглядный,	1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф.	спортивный зал;

скоростно-силовых качеств	Практическое занятие	практический	<p>Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387</p> <p>2.Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451.</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «Российский Футбольный Союз» http://www.rfs.ru -</p>	<p>спортивные маты; гимнастические скамейки; зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля скакалки; навесные турники</p>
11. СФП. Развитие гибкости	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1.Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387</p> <p>2.Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451.</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «Российский Футбольный Союз» http://www.rfs.ru</p>	<p>спортивный зал; спортивные маты; гимнастические скамейки; зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля скакалки; навесные турники</p>
12. СФП. Развитие «взрывной силы»	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1.Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387</p> <p>2.Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика</p>	<p>спортивный зал; спортивные маты; гимнастические скамейки; зоны приземления</p>

			физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451. Таблица нормативов Официальный сайт «Российский Футбольный Союз» http://www.rfs.ru	для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля скакалки; навесные турники
13. Участие в соревнованиях	Беседа Соревнования	Наглядный, практически	-	спортивный зал; футбольные ворота; гимнастические скамейки; секундомеры; свистки; фишки для разметки поля футбольные мячи; скакалки;
14. Инструктаж по охране труда	Беседа.	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
15. Учебные и тренировочные игры	Беседа Соревнование	практический	-	спортивный зал; футбольные ворота; гимнастические скамейки; секундомеры; свистки; фишки для разметки поля футбольные мячи; скакалки;
16. Техническая подготовка. Ведение мяча	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1.Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М. ФиС, 1980 2.Лаптев А.П. Юный футболист. – М. ФиС, 1983 3.Вайн Х. Как научиться играть в футбол. – М. Олимпия PRESS, 2004	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические

			<p>4.Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Иматон, 2008</p> <p>5.Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 2000</p> <p>6.Гриндлер К. Физическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 1996</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «Российский Футбольный Союз»</p> <p>http://www.rfs.ru</p>	<p>скамейки;</p> <p>зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты;</p> <p>секундомеры;</p> <p>медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки;</p> <p>теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля скакалки;</p> <p>навесные турники</p>
17. Техническая подготовка. Передачи мяча	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1.Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М. ФиС, 1980</p> <p>2.Лаптев А.П. Юный футболист. – М. ФиС, 1983</p> <p>3.Вайн Х. Как научиться играть в футбол. – М. Олимпия PRESS, 2004</p> <p>4.Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Иматон, 2008</p> <p>5.Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 2000</p> <p>6.Гриндлер К. Физическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 1996</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «Российский Футбольный Союз»</p> <p>http://www.rfs.ru</p>	<p>спортивный зал;</p> <p>спортивные маты;</p> <p>гимнастические скамейки;</p> <p>зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты;</p> <p>секундомеры;</p> <p>медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки;</p> <p>теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля скакалки;</p> <p>навесные турники</p>
18. Техническая подготовка. Жонглирование	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1.Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М. ФиС, 1980</p> <p>2.Лаптев А.П. Юный футболист. – М. ФиС, 1983</p> <p>3.Вайн Х. Как научиться играть в футбол. – М. Олимпия PRESS, 2004</p> <p>4.Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Иматон, 2008</p> <p>5.Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 2000</p> <p>6.Гриндлер К. Физическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 1996</p>	<p>спортивный зал;</p> <p>спортивные маты;</p> <p>гимнастические скамейки;</p> <p>зоны приземления для прыжков в длину; гимнасти-</p>

			Таблица нормативов Официальный сайт «Российский Футбольный Союз» http://www.rfs.ru	ческие маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля скакалки; навесные турники
19. Учебные и тренировочные игры	Беседа Соревнование	практический	-	спортивный зал; футбольные ворота; гимнастические скамейки; секундомеры; свистки; фишки для разметки поля футбольные мячи; скакалки;
20. Техническая подготовка. Удары по мячу	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1.Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М. ФиС, 1980 2.Лаптев А.П. Юный футболист. – М. ФиС, 1983 3.Вайн Х. Как научиться играть в футбол. – М. Олимпия PRESS, 2004 4.Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Иматон, 2008 5.Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 2000 6.Гриндлер К. Физическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 1996 Таблица нормативов Официальный сайт «Российский Футбольный Союз» http://www.rfs.ru	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические скамейки; зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля скакалки; навесные турники
21. Техническая	Беседа	Наглядный,	1.Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М. ФиС, 1980	спортивный зал;

подготовка. Удары по мячу головой	Практическое занятие	практический	<p>2.Лаптев А.П. Юный футболист. – М. ФиС, 1983 3.Вайн Х. Как научиться играть в футбол. – М. Олимпия PRESS, 2004 4.Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Иматон, 2008 5.Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 2000 6.Гриндлер К. Физическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 1996 Таблица нормативов Официальный сайт «Российский Футбольный Союз» http://www.rfs.ru</p>	<p>спортивные маты; гимнастические скамейки; зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля скакалки; навесные турники</p>
22. Учебные и тренировочные игры	Беседа Соревнование	практический	-	<p>спортивный зал; футбольные ворота; гимнастические скамейки; секундомеры; свистки; фишки для разметки поля футбольные мячи; скакалки;</p>
23. Техническая подготовка. Ложные движения (финты) и отбор мяча	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1.Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М. ФиС, 1980 2.Лаптев А.П. Юный футболист. – М. ФиС, 1983 3.Вайн Х. Как научиться играть в футбол. – М. Олимпия PRESS, 2004 4.Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Иматон, 2008 5.Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 2000 6.Гриндлер К. Физическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 1996 Таблица нормативов Официальный сайт «Российский Футбольный Союз» http://www.rfs.ru</p>	<p>спортивный зал; спортивные маты; гимнастические скамейки; зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки;</p>

				теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля скакалки; навесные турники
24.Тактическая подготовка. Атакующие действия	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1.Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М. ФиС, 1980 2.Лаптев А.П. Юный футболист. – М. ФиС, 1983 3.Вайн Х. Как научиться играть в футбол. – М. Олимпия PRESS, 2004 4.Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Иматон, 2008 5.Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 2000 6.Гриндлер К. Физическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 1996 Таблица нормативов Официальный сайт «Российский Футбольный Союз» http://www.rfs.ru	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические скамейки; зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля скакалки; навесные турники
25.Тактическая подготовка. Защитные действия	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический		
26.Участие в соревнованиях	Беседа Соревнование	практический	-	спортивный зал; футбольные ворота; гимнастические скамейки; секундомеры; свистки; фишки для разметки поля футбольные мячи; скакалки;
27.Выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие	практический	Таблица нормативов	спортивный зал; спортивные

				маты;гимнастичес-кие скамейки; зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля навесные турники
28.Итоговое занятие	Показательная игра	практический	-	спортивный зал; футбольные ворота; свистки;фишки для разметки поля футбольные мячи; скакалки;

3 год обучения

Тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Учебные пособия. Дидактический материал. Информационные источники.	Техническое оснащение
1.Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	Беседа	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
2. Определение начального уровня умений, спортивной подготовленности	Практическое занятие	практический	1.Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387 2.Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и	спортивный зал; гимнастические скамейки; зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты;

			<p>профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451.</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «Российский Футбольный Союз» http://www.rfs.ru</p>	<p>секундомеры; свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля навесные турники</p>
3. ОФП. Развитие силовых качеств	Беседа. Практическое занятие	Беседа. Наглядный, практический	<p>1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387</p> <p>2. Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451.</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «Российский Футбольный Союз» http://www.rfs.ru</p>	<p>спортивный зал; спортивные маты; гимнастические скамейки; зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля скакалки; навесные турники</p>
4. ОФП. Развитие выносливости	Беседа. Практическое занятие	Беседа. Наглядный, практический	<p>1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387</p> <p>2. Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451.</p> <p>Таблица нормативов</p>	<p>спортивный зал; спортивные маты; гимнастические скамейки; зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи</p>

			Официальный сайт «Российский Футбольный Союз» http://www.rfs.ru	(150 гр); фишки для разметки поля скакалки; навесные турники
5. Учебные и тренировочные игры	Беседа Соревнование	практический	-	спортивный зал; футбольные ворота; гимнастические скамейки; секундомеры; свистки; фишки для разметки поля футбольные мячи; скакалки;
6. ОФП. Развитие быстроты и координационных способностей	Беседа. Практическое занятие	Беседа. Наглядный, практический	1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387 2. Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451. Таблица нормативов Официальный сайт «Российский Футбольный Союз» http://www.rfs.ru	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические скамейки; зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля скакалки; навесные турники
7. ОФП. Развитие ловкости	Беседа. Практическое занятие	Беседа. Наглядный, практический	1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387 2. Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические скамейки; зоны приземления для прыжков в

			<p>физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451.</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «Российский Футбольный Союз» http://www.rfs.ru</p>	<p>длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля скакалки; навесные турники</p>
8. Учебные и тренировочные игры	Беседа Соревнование	практический	-	<p>спортивный зал; футбольные ворота; гимнастические скамейки; секундомеры; свистки; фишки для разметки поля футбольные мячи; скакалки;</p>
9. СФП. Развитие скоростной выносливости	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387</p> <p>2. Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451.</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «Российский Футбольный Союз» http://www.rfs.ru</p>	<p>спортивный зал; спортивные маты; гимнастические скамейки; зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля скакалки; навесные турники</p>

10. СФП. Развитие скоростно-силовых качеств	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387</p> <p>2. Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451.</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «Российский Футбольный Союз» http://www.rfs.ru -</p>	<p>спортивный зал; спортивные маты; гимнастические скамейки; зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля скакалки; навесные турники</p>
11. СФП. Развитие гибкости	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387</p> <p>2. Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451.</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «Российский Футбольный Союз» http://www.rfs.ru</p>	<p>спортивный зал; спортивные маты; гимнастические скамейки; зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля скакалки; навесные турники</p>
12. СФП. Развитие «взрывной силы»	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387</p>	<p>спортивный зал; спортивные маты; гимнастические скамейки;</p>

			2.Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451. Таблица нормативов Официальный сайт «Российский Футбольный Союз» http://www.rfs.ru	зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля скакалки; навесные турники
13. Участие в соревнованиях	Беседа Соревнования	Наглядный, практически	-	спортивный зал; футбольные ворота; гимнастические скамейки; секундомеры; свистки; фишки для разметки поля футбольные мячи; скакалки;
14. Инструктаж по охране труда	Беседа.	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
15. Учебные и тренировочные игры	Беседа Соревнование	практический	-	спортивный зал; футбольные ворота; гимнастические скамейки; секундомеры; свистки; фишки для разметки поля футбольные мячи; скакалки;
16. Техническая подготовка. Ведение мяча	Беседа Практическое	Наглядный, практический	1.Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М. ФиС, 1980 2.Лаптев А.П. Юный футболист. – М. ФиС, 1983	спортивный зал; спортивные маты;

	занятие		<p>3.Вайн Х. Как научиться играть в футбол. – М. Олимпия PRESS, 2004</p> <p>4.Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Иматон, 2008</p> <p>5.Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 2000</p> <p>6.Гриндлер К. Физическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 1996</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «Российский Футбольный Союз»</p> <p>http://www.rfs.ru</p>	<p>гимнастические скамейки;</p> <p>зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты;</p> <p>секундомеры;</p> <p>медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки;</p> <p>теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля скакалки;</p> <p>навесные турники</p>
17. Техническая подготовка. Передачи мяча	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1.Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М. ФиС, 1980</p> <p>2.Лаптев А.П. Юный футболист. – М. ФиС, 1983</p> <p>3.Вайн Х. Как научиться играть в футбол. – М. Олимпия PRESS, 2004</p> <p>4.Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Иматон, 2008</p> <p>5.Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 2000</p> <p>6.Гриндлер К. Физическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 1996</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт «Российский Футбольный Союз»</p> <p>http://www.rfs.ru</p>	<p>спортивный зал;</p> <p>спортивные маты;</p> <p>гимнастические скамейки;</p> <p>зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты;</p> <p>секундомеры;</p> <p>медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки;</p> <p>теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля скакалки;</p> <p>навесные турники</p>
18. Техническая подготовка. Жонглирование	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1.Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М. ФиС, 1980</p> <p>2.Лаптев А.П. Юный футболист. – М. ФиС, 1983</p> <p>3.Вайн Х. Как научиться играть в футбол. – М. Олимпия PRESS, 2004</p> <p>4.Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Иматон, 2008</p> <p>5.Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 2000</p>	<p>спортивный зал;</p> <p>спортивные маты;</p> <p>гимнастические скамейки;</p> <p>зоны приземления для прыжков в</p>

			6.Гриндлер К. Физическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 1996 Таблица нормативов Официальный сайт «Российский Футбольный Союз» http://www.rfs.ru	длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля скакалки; навесные турники
19. Учебные и тренировочные игры	Беседа Соревнование	практический	-	спортивный зал; футбольные ворота; гимнастические скамейки; секундомеры; свистки; фишки для разметки поля футбольные мячи; скакалки;
20. Техническая подготовка. Удары по мячу	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1.Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М. ФиС, 1980 2.Лаптев А.П. Юный футболист. – М. ФиС, 1983 3.Вайн Х. Как научиться играть в футбол. – М. Олимпия PRESS, 2004 4.Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Иматон, 2008 5.Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 2000 6.Гриндлер К. Физическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 1996 Таблица нормативов Официальный сайт «Российский Футбольный Союз» http://www.rfs.ru	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические скамейки; зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля скакалки; навесные турники

21. Техническая подготовка. Удары по мячу головой	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1.Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М. ФиС, 1980 2.Лаптев А.П. Юный футболист. – М. ФиС, 1983 3.Вайн Х. Как научиться играть в футбол. – М. Олимпия PRESS, 2004 4.Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Иматон, 2008 5.Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 2000 6.Гриндлер К. Физическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 1996 Таблица нормативов Официальный сайт «Российский Футбольный Союз» http://www.rfs.ru	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические скамейки; зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля скакалки; навесные турники
22. Учебные и тренировочные игры	Беседа Соревнование	практический	-	спортивный зал; футбольные ворота; гимнастические скамейки; секундомеры; свистки; фишки для разметки поля футбольные мячи; скакалки;
23. Техническая подготовка. Ложные движения (финты) и отбор мяча	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1.Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М. ФиС, 1980 2.Лаптев А.П. Юный футболист. – М. ФиС, 1983 3.Вайн Х. Как научиться играть в футбол. – М. Олимпия PRESS, 2004 4.Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Иматон, 2008 5.Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 2000 6.Гриндлер К. Физическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 1996 Таблица нормативов Официальный сайт «Российский Футбольный Союз» http://www.rfs.ru	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические скамейки; зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4

				кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля скакалки; навесные турники
24.Тактическая подготовка. Атакующие действия	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1.Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М. ФиС, 1980 2.Лаптев А.П. Юный футболист. – М. ФиС, 1983 3.Вайн Х. Как научиться играть в футбол. – М. Олимпия PRESS, 2004 4.Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Иматон, 2008 5.Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 2000 6.Гриндлер К. Физическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 1996 Таблица нормативов Официальный сайт «Российский Футбольный Союз» http://www.rfs.ru	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические скамейки; зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи (150 гр); фишки для разметки поля скакалки; навесные турники
25.Тактическая подготовка. Защитные действия	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический		
26.Участие в соревнованиях	Беседа Соревнование	практический	-	спортивный зал; футбольные ворота; гимнастические скамейки; секундомеры; свистки;фишки для разметки поля футбольные мячи; скакалки;
27.Выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие	практический	Таблица нормативов	спортивный зал; спортивные

				маты;гимнастичес-кие скамейки; зоны приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки;теннис-ные мячи (150 гр); фишки для разметки поля навесные турники
28.Итоговое занятие	Показательная игра	практический	-	спортивный зал; футбольные ворота; свистки;фишки для разметки поля футбольные мячи; скакалки;

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводится:

1. **Входящий контроль**
2. **Итоговый контроль**

Входящий контроль определяет стартовый уровень умений и спортивной подготовленности учащихся при поступлении в образовательное учреждение, и на начало учебного года.

Входящий контроль проводится в сентябре и включает в себя мероприятия, направленные на определение начального уровня общей физической подготовленности учащихся.

Входящий контроль проводится в форме выполнения следующих нормативов:

1 год	2 год	3 год
1.«челночный бег» (3x10)	1.«челночный бег» (3x10)	1.«челночный бег» (3x10)
2.Прыжки в длину с места	2.Прыжки в длину с места	2.Прыжки в длину с места
3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа
4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу	4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу	4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу
5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине
	6.Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке	6.Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке
	7.Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	7. Бег 5x30 м с ведением мяча (сек)
	8.Удар по мячу на дальность (сумма 3-х ударов правой и левой ногой) (м)	8. Удары по мячу ногой на точность (число попаданий)
		9. Ведение мяча, обвод стоек и удар по воротам (сек)
		10.Жонглирование мяча головой (кол-во раз)
		11. Жонглирование мяча ногой (кол-во раз)

Итоговый контроль в виде выполнения контрольных нормативов

Итоговый контроль представляет собой окончательную оценку результатов освоения программы и проводится в виде выполнения контрольных нормативов. Он проводится в мае и включает в себя ту же оценку контроля, что и входной. Результаты входного и итогового контроля отражаются в диагностических картах, разработанных на каждый год обучения.

Цель:

- выявить приобретенный уровень физической и спортивной подготовки учащихся;
- оценить уровень технической подготовленности (захваты, приемы, контрприемы).

Контрольные нормативы.

Год обучения	Виды контрольных нормативов	Критерии оценки сдачи контрольных нормативов
1 год	1.«челночный бег» (3x10)	если учащиеся выполнил 5 установленных нормативов- «высокий уровень» ; если учащийся выполнил 3-4 установленных нормативов- «средний уровень» ; если учащийся выполнил 1-2 установленных нормативов - «низкий уровень»
	2.Прыжки в длину с места	
	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	
	4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу	
	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	
2 год	1.«челночный бег» (3x10)	Если учащиеся выполнил 8 установленных нормативов- «высокий уровень» если учащийся выполнил 4-7 установленных нормативов- «средний уровень» ; если учащийся выполнил менее 1-3 установленных нормативов - «низкий уровень»
	2.Прыжки в длину с места	
	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	
	4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу	
	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	
	6.Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке	
	7.Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	
	8.Удар по мячу на дальность (сумма 3-х ударов правой и левой ногой)(м)	
3 год	1.«челночный бег» (3x10)	Если учащиеся выполнил 11 установленных нормативов- «высокий уровень» ; если учащийся выполнил 6-10 установленных нормативов- «средний уровень» ; если учащийся выполнил менее 1-5 установленных нормативов - «низкий уровень»
	2.Прыжки в длину с места	
	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	
	4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу	
	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	
	6.Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке	
	7. Бег 5x30 м с ведением мяча (сек)	
	8. Удары по мячу ногой на точность (число попаданий)	
	9. Ведение мяча, обвод стоек и удар по воротам (сек)	
	10.Жонглирование мяча головой (кол-во раз)	
	11. Жонглирование мяча ногой (кол-во раз)	

Оценка метапредметных результатов осуществляется по выбору педагога в следующих формах:

1) в ходе выполнения учащимися контрольных заданий, одновременно с оценкой предметных результатов. В этом случае педагогом для выбранного типа контрольного задания обозначается цель оценки метапредметного уровня (например, оценка регуляторных или коммуникативных УУД) и составляется форма фиксации (например, карта наблюдения или экспертной оценки).

2) в процессе занятий по учебному плану, проводимых в специально-организованных педагогических формах (педагогических технологиях), позволяющих оценивать уровень проявленности УУД определенного типа. В этом случае педагогом определяется тема занятия из учебного плана, педагогически целесообразная форма (или технология) проведения занятия, обозначается цель оценки метапредметного уровня

(например, оценка компонентов познавательных, регуляторных или коммуникативных УУД)

3) в процессе организации метапредметных проектов разного уровня:

- в ходе реализации индивидуальных, групповых проектов внутри направления ДО;
- внутриорганизационных проектов учреждения, предполагающих применение метапредметных умений разного (или определенного) типа;
- межорганизационных (социальных, социо-культурных и иных, в т.ч. сетевых, проектов, мероприятий, предполагающих применение метапредметных умений разного (или определенного) типа.

В данном случае педагогом определяется и предлагается на выбор учащимся тип и уровень метапредметного проекта (с учетом индивидуальных возможностей), обозначается цель оценки метапредметного уровня (оценка компонентов познавательных, регуляторных или коммуникативных УУД), составляется форма диагностики фиксации (карта наблюдения или экспертной оценки, интервью, анализ обратной связи, анализ продуктов образовательной деятельности, анализ портфолио)

Оценка личностных результатов осуществляется с учетом следующих общих требований оценки результатов данного уровня:

- процедура оценки и уровни интерпретации носят неперсонифицированный характер;
- результаты по данному блоку (ЛР) используются в целях оптимизации качества образовательного процесса;
- по согласованию, процедура оценивания может осуществляться с привлечением специалистов учреждения, имеющих соответствующую профессиональную квалификацию и / или независимых экспертов.

Оценка личностных результатов осуществляется по выбору педагога в следующих формах:

- в процессе участия учащихся в конкурсах, выставках различного уровня, творческих мастер-классах, выездов на тематические экскурсии, в музеи, на природу, историко-культурной и духовно-нравственной направленности личностно-ориентированной, предполагающих применение личностных качеств, социальных умений, отвечающим задачам становления духовно-нравственной личности.
- в процессе организации метапредметных проектов и мероприятий социальной, духовно-нравственной направленности, в т.ч. сетевых, предполагающих применение личностных качеств, социальных умений, отвечающим задачам возрастосообразного личностного развития.

В данном случае педагогом: определяется и предлагается учащимся на выбор тип мероприятия или уровень метапредметного проекта (с учетом индивидуальных возможностей); обозначается цель оценки личностных результатов (оценка компонентов личностного развития, отвечающих задачам становления духовно-нравственной личности), составляется форма диагностики фиксации (карта наблюдения или экспертной оценки, интервью, анализ обратной связи, анализ продуктов образовательной деятельности, анализ портфолио), обеспечиваются процедуры конфиденциальности.

Конкретизация форм оценки метапредметных и личностных результатов осуществляется каждым педагогом согласно учебным планам по годам обучения с учетом плана работы педагога.

Интегративная персональная оценка по динамике результативности и достижений освоения учащимися образовательных программ отслеживается по результатам итоговой диагностики предметных и метапредметных результатов в течение 3 лет обучения.

Динамика личностных результатов (неперсонифицированных групповых) используется для интерпретации достижений предметного и метапредметного уровней с учетом контекстной информации в целях оптимизации качества образовательного процесса.