

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 города Похвистнево
городского округа Похвистнево Самарской области
структурное подразделение Детско-юношеская спортивная школа

Рассмотрена на заседании
Тренерского Совета
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
Протокол № 17 от 07.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
_____ Гайнанова В.Р.
Приказ №238–ОД от 07.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФУТБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7 - 18 лет

Срок реализации: 5 лет

Разработчик:
Павлов А.А.,
тренер-преподаватель

г. Похвистнево, 2023 год

Оглавление.

Краткая аннотация	2
1. Пояснительная записка.	2
2. Учебный план.	6
3. Учебно-тематический план.	6
3.1. Учебно-тематический план 1 года обучения	6
3.1.1. Учебно-тематический план модуля «Азбука футбола»	7
3.1.2. Учебно-тематический план модуля «Двигаемся дальше»	8
3.1.3. Учебно-тематический план модуля «Закрепление навыков»	9
3.2. Учебно-тематический план 2-3 года обучения	10
3.2.1. Учебно-тематический план модуля «Повторение – мать учения»	11
3.2.2. Учебно-тематический план модуля «В здоровом теле – здоровый дух».	12
3.2.3. Учебно-тематический план модуля «Закрепление навыков».	13
3.3. Учебно-тематический план 4-5 года обучения.	14
3.3.1. Учебно-тематический план модуля «Тяжело в учении – легко в бою».	15
3.3.2. Учебно-тематический план модуля «Быстрее, выше, сильнее».	16
3.3.3. Учебно-тематический план модуля «Закрепление навыков».	17
4. Содержание программы.	18
4.1. Содержание программы 1 года обучения.	18
4.1.1. Содержание программы модуля «Азбука футбола».	18
4.1.2. Содержание программы модуля «Двигаемся дальше».	20
4.1.3. Содержание программы модуля «Закрепление навыков».	21
4.2. Содержание программы 2-3 года обучения.	23
4.2.1. Содержание программы модуля «Повторение – мать учения».	23
4.2.2. Содержание программы «В здоровом теле – здоровый дух».	24
4.2.3. Содержание программы модуля «Закрепление навыков».	26
4.3. Содержание программы 4-5 года обучения.	27
4.3.1. Содержание программы модуля «Тяжело в учении – легко в бою».	27
4.3.2. Содержание программы модуля «Быстрее, выше, сильнее».	29
4.3.3. Содержание программы модуля «Закрепление навыков».	30
5. Коррекционно-педагогическая работа тренера-преподавателя с детьми с ОВЗ.	32
6. Ресурсное обеспечение программы.	34
7. Список литературы и интернет-ресурсов.	36
Приложение 1. Календарный учебный график программы «Футбол».	37
Приложение 2. Оценочные материалы.	46

Краткая аннотация.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» предназначена для учащихся 7-18 летнего возраста, проявляющих интерес к занятиям видом спорта «футбол». В результате обучения дети научатся взаимодействию в коллективе, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях футболом овладеют техническими приемами футбола, знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики.

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность данной программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенком интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

В процессе обучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа нацелена на решение задач, определенных в стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на формирование гармоничной личности, ответственного человека, в котором сочетается любовь к Родине, уважение к культуре, традициям людей.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указом Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации на период от 25 мая 2015 г. №996-р);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Стратегией социально-экономического развития Самарской области до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 №441);

• Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории, а так же интеграции программы с подготовкой обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО, который предусматривает не только единство теоретической и физической подготовки обучающихся, но и преследует решение воспитательных задач (в том числе патриотических), направленных на формирование целеустремленной и всесторонне развитой личности ребенка, практикующей здоровый образ жизни.

Программа также предусматривает реализацию с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Педагогическая целесообразность. Программа предусматривает получение знаний о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, ознакомление со способами спортивно-оздоровительной деятельности.

Цель программы: физическое развитие личности посредством игры в футбол.

Задачи программы:

обучающие:

- расширить знания в области физической культуры, спорта и футбола в целом;
- актуализировать знания в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- стимулировать обучающихся к овладению техническими элементами и правил игры;
- содействовать освоению тактических индивидуальных и командных действий;
- сформировать у обучающихся потребность в занятиях физической культурой и спортом.

развивающие:

- развивать ловкость, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость и силу;
- способствовать развитию быстроты мышления и принятия решений;
- развивать познавательный интерес к теоретическим знаниям.
- формировать умение самостоятельной деятельности.

воспитательные:

- содействовать воспитанию чувства товарищества и взаимопомощи;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, инициативности;
- создать условия, обеспечивающие воспитание патриотизма, смелости, стойкости, решительности.

Коррекционные задачи:

Обучающие:

- формировать комплекс специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

Развивающие:

- развивать основные физические и психические качества, повышаются функциональные возможности различных органов и систем.

Воспитывающие:

- формировать у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок;

- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

Возраст обучающихся: дети 7-18 лет.

Программа также актуальна для развития и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

Наполняемость групп: минимальная наполняемость групп составляет 10 обучающихся, максимальная – 20, оптимальная – 15 обучающихся.

Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Сроки реализации: программа рассчитана на 5 лет, в год (9 месяцев), объем – 126 часов.

Формы организации деятельности: групповая.

Форма обучения: очная с применением дистанционных технологий.

Формы организации деятельности:

- коллективные занятия;
- групповые занятия (работа в малых группах, парах);
- индивидуальные занятия.

Формы обучения: используются теоретические, практические, комбинированные. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: беседы, игры, соревнования, сдачу норм ГТО, самостоятельную работу.

Режим занятий: Занятия по программе «Футбол» проводятся 4 занятия на нечётной /четной неделе, 3 занятия на чётной/нечетной неделе; 3,5 академических часа в неделю, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5 минут между различными группами и 10 минут при парных занятиях в группах после каждых 45 минут обучения.

Ожидаемые результаты.

Личностные

У учащегося будут сформированы:

- мотивация к занятиям физической культурой и спортом;
- установка на развитие физических качеств;
- ориентация на здоровый образ жизни;
- чувства дружбы и товарищества;
- активная гражданская жизненная позиция.

Метапредметные:

- регулятивные УУД

Учащийся научиться:

- организовывать учебную и тренировочную деятельность;
- планировать режим дня;
- определять цель на каждом этапе подготовки;
- оценивать результаты учебно-тренировочного процесса.

- познавательные УУД

Учащийся научиться:

- предполагать дальнейший ход развития ситуации в игровых моментах;
- анализировать свои действия и сравнивать с действиями товарищей в тренировочном и соревновательном процессах;
- передавать содержание учебно-тренировочной деятельности.

- коммуникативные УУД

Учащийся научиться:

- участвовать в диалоге с тренером и партнерами по команде;
- слушать и понимать поставленные тренером задачи;
- участвовать в парной, групповой, командной работе в ходе учебно-тренировочного процесса.
- уметь обосновывать свои взгляды, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон.

Предметные

Учащийся будет:

- знать историю развития футбола, основы здорового образа жизни, гигиены, технику безопасности во время и вне проведения занятий, правила игры, правила соревнований;
- уметь правильно выполнять технические элементы;
- иметь представление об анатомии и физиологии человека;
- понимать значение физического воспитания;

- применять полученные знания и навыки в практической деятельности и повседневной жизни.

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 90 до 100% освоения программного материала), выше среднего (от 80 до 89% освоения программного материала) средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Оценочные материалы — пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов представлен в *Приложении 2* к программе.

Дети с ОВЗ оцениваются на основе личных достижений от стартовой диагностики.

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в содержании программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, умеют применять знания на практике. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие золотому знаку отличия.
Уровень освоения программы выше среднего	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в содержании Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, имеют незначительные затруднения при применении знаний на практике. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие серебряному знаку отличия.
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в содержании Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, имеют затруднения при применении знаний на практике. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие бронзовому знаку отличия.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, не умеют применять полученные знания на практике. Нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) выполняет ниже соответствующих бронзовому знаку отличия.

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится **входной контроль**, середине года (январь) проводится **текущий контроль**, это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, в конце года (май) проводится **итоговый контроль**. Проверяется уровень усвоения программы за год обучения.

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

Оценка практической подготовки на итоговом контроле: уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний.

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования;
- открытые и контрольные занятия;
- сдача норм ГТО.

Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:

- наблюдения;
- опрос;

- анкетирование;
- контрольные нормативы.

2. Учебный план.

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
год обучения (стартовый уровень)				
	Азбука футбола»	46	15	31
	Двигаемся дальше»	38	12,5	25,5
	Закрепление навыков»	42	14	28
Всего часов				

2-3 год обучения (базовый уровень)

№ п/п	Название модуля	Количество часов					
		2 год обучения			3 год обучения		
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
1.	«Повторение – мать учения»	46	12	34	46	9	35
2.	«В здоровом теле здоровый дух»	38	10.5	27,5	38	7.5	30.5
3.	«Закрепление навыков».	42	11	31	42	7	35
Всего часов		126	33,5	92,5	126	23.5	102.5

№ п/п	Название модуля	Количество часов					
		4 год обучения			5 год обучения		
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
1.	«Тяжело в учении – легко в бою»	46	10	36	46	7	39
2.	«Быстрее, выше, сильнее»	38	10,5	27,5	38	6.5	31.5
3.	«Закрепление навыков».	42	11	31	42	7	35
Всего часов		126	31,5	94,5	126	20.5	105.5

3. Учебно-тематический план.

3.1. Учебно-тематический план 1 года обучения

Цель: формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом.

Задачи.

Обучающие:

- Создать условия для получения обучающимися необходимых знаний и навыков при занятиях спортом;
- Обучить начальным техническим элементам;
- Обучить технике безопасности при занятиях футболом;
- Содействовать усвоению теоретических знаний.

Развивающие:

- Начать работу по развитию гибкости, ловкости, быстроты, координационных способностей;
- Развивать познавательный интерес на занятиях футболом.

Воспитательные:

- Воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, товарищества;
- Воспитывать смелость, решительность, выдержку;
- Содействовать воспитанию положительного отношения к физическим нагрузкам;

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

3.1.1. Учебно-тематический план модуля «Азбука футбола»

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к занятиям футболом.

Задачи модуля:

Обучающие:

- ознакомить с историей возникновения футбола, как вида спорта в России и в мире, с правилами техники безопасности, основами гигиены, правилами игры;
- обучить строевым упражнениям, ведению и передаче мяча.

Развивающие:

начать работу по развитию гибкости, ловкости, быстроты.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию ответственности, дисциплинированности.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся будет знать:

- историю развития футбола;
- правила техники безопасности;
- основы гигиены;
- правила игры.

Обучающийся будет уметь:

- выполнять основные строевые упражнения;
- вести мяч по прямой, останавливать подошвой;
- Выполнять передачу внутренней стороной стопы.

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу.	0,5	1,5	2	Опрос
2.	Контрольные нормативы.	0,5	3,5	4	Тестирование
3.	Двусторонняя игра	0,5	1,5	2	Наблюдение, диалог
4.	Передача мяча внутренней стороной стопы	1	1	2	Наблюдение, анализ
5.	Специально-физическая подготовка	0,5	1,5	2	Наблюдение, тестирование
6.	Ведение мяча внешней частью подъема	1	1	2	Наблюдение, анализ
7.	Удар внутренней частью подъема	1	1	2	Наблюдение, анализ
8.	Двусторонняя игра	0,5	1,5	2	Наблюдение, диалог
9.	Развитие двигательных качеств	0,5	1,5	2	Наблюдение,

					тестирование
10.	Передача и удар внутренней стороной стопы	1	1	2	Наблюдение, анализ
11.	Общефизическая подготовка	0,5	1,5	2	Наблюдение, тестирование
12.	Двусторонняя игра	0,5	1,5	2	Наблюдение, диалог
13.	Развитие внимания	0,5	1,5	2	Наблюдение, анализ
14.	Удар прямым подъемом	1	1	2	Наблюдение, анализ
15.	Специально-физическая подготовка	0,5	1,5	2	Наблюдение, тестирование
16.	Двусторонняя игра	0,5	1,5	2	Наблюдение, диалог
17.	Жонглирование (подбивание) мяча	1	1	2	Тестирование
18.	Двусторонняя игра	0,5	1,5	2	Наблюдение, диалог
19.	Развитие двигательных качеств	0,5	1,5	2	Наблюдение, тестирование
20.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	0,5	1,5	2	Наблюдение, анализ
21.	Специально-физическая подготовка	0,5	1,5	2	Наблюдение, тестирование
22.	Двусторонняя игра	0,5	1,5	2	Наблюдение, диалог
Итого		15	31	46	

3.1.2. Учебно-тематический план модуля «Двигаемся дальше»

Цель модуля: создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей.

Задачи модуля:

Обучающие:

- Расширить знания об истории развития футбола, правилах игры, гигиене;
- продолжить освоение технических элементов.

Развивающие:

- развивать интерес к регулярным занятиям спортом;
- продолжить развивать ловкость, быстроту, гибкость, координационные способности.

Воспитательные:

- развивать чувство дружбы, товарищества.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся будет:

- *знать* основные правила игры, историю футбола в России и за рубежом;
- иметь представление о спортивном инвентаре и спортивных сооружениях.
- уметь выполнять передачу внутренней стороной стопы;
- уметь выполнять ведение мяча «ёлочкой», зигзагом;
- иметь представление об ударе по мячу серединой подъема.

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Тео-рия	Прак-тика	Всего	
1.	Двусторонняя игра	0,5	1,5	2	Наблюдение, диалог
2.	Общефизическая подготовка.	0,5	1,5	2	Наблюдение,

					тестирование
3.	Удар прямым подъемом	1	1	2	Наблюдение, анализ
4.	Двусторонняя игра	0,5	1,5	2	Наблюдение, диалог
5.	Ведение и удары	1	1	2	Наблюдение, анализ
6.	Развитие скоростно-силовых качеств	0,5	1,5	2	Наблюдение, тестирование
7.	Передачи и удары внутренней частью подъема	1	1	2	Наблюдение, анализ
8.	Ведение мяча различными способами	1	1	2	Наблюдение, анализ
9.	Двусторонняя игра	0,5	1,5	2	Наблюдение, диалог
10.	Развитие двигательных качеств	0,5	1,5	2	Наблюдение, тестирование
11.	Контрольные нормативы	1	3	4	Объяснение, контроль
12.	Двусторонняя игра	0,5	1,5	2	Наблюдение, диалог
13.	Развитие внимания	0,5	1,5	2	Наблюдение, анализ
14.	Специально-физическая подготовка	1	1	2	Наблюдение, тестирование
15.	Удары внутренней частью и прямым подъемом	0,5	1,5	2	Наблюдение, анализ
16.	Двусторонняя игра	0,5	1,5	2	Наблюдение, диалог
17.	Развитие двигательных качеств	0,5	1,5	2	Наблюдение, тестирование
18.	Тактическая подготовка	0,5	1,5	2	Контрольные игры
Итого:		12,5	25,5	38	

3.1.3. Учебно-тематический план модуля «Закрепление навыков»

Цель: выработать оптимальный уровень двигательных способностей.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить со строением организма человека;
- содействовать усвоению ведения, передачи и ударов по мячу.
- сформировать у обучающихся потребность в занятиях футболом.

Развивающие:

- продолжать развивать быстроту, ловкость, гибкость, внимание.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию смелости, решительности, выдержки.

Предметные ожидаемые результаты:

Учащийся будет:

- иметь представление о строении организма человека;
- уметь вести мяч между стоек, выполнять передачу внутренней стороной стопы, выполнять удар внутренней частью подъема.
- Иметь представление о финте «улитка» и «ложный замах на удар».

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/
		Теория	Прак	Всего	

			тика		аттестации
1.	Двусторонняя игра	0,5	1,5	2	Наблюдение, диалог
2.	Общефизическая подготовка.	0,5	1,5	2	Наблюдение тестирование
3.	Ведение мяча между стоек	1	1	2	Наблюдение, анализ
4.	Двусторонняя игра	0,5	1,5	2	Наблюдение, диалог
5.	Финт «улитка»	1	1	2	Наблюдение, анализ
6.	Специально-физическая подготовка	0,5	1,5	2	Наблюдение, тестирование
7.	Удары внутренней частью и прямым подъемом	1	1	2	Наблюдение, анализ
8	Подбивание мяча бедром	1	1	2	Наблюдение, анализ
9	Двусторонняя игра	0,5	1,5	2	Наблюдение, диалог
10	Развитие двигательных качеств	0,5	1,5	2	Наблюдение, тестирование
11.	Техника отбора мяча	1	1	2	Наблюдение, анализ
12.	Общефизическая подготовка	0,5	1,5	2	Наблюдение, тестирование
13.	Двусторонняя игра	0,5	1,5	2	Наблюдение, диалог
14.	Развитие внимания	0,5	1,5	2	Наблюдение, анализ
15.	Финт «ложный замах на удар»	0,5	1,5	2	Наблюдение, анализ
16.	Специально-физическая подготовка	0,5	1,5	2	Наблюдение, тестирование
17.	Игра головой	1	1	2	Наблюдение, анализ
18.	Двусторонняя игра	0,5	1,5	2	Наблюдение, диалог
19.	Специально-физическая подготовка	0,5	1,5	2	Наблюдение, тестирование
20.	Контрольные нормативы	0,5	3.5	4	Тестирование
Итого:		14	28	42	

3.2. Учебно-тематический план 2-3 года обучения(базовый уровень).

Цель программы: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в футбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- расширить знания о строении и функциях организма, врачебном контроле и самоконтроле;
- закрепить основы выполнения технических элементов;
- содействовать усвоению новых технических элементов и тактических схем игры.

Развивающие:

- продолжать развивать основные физические качества;
- развивать интерес к теоретическим знаниям в области физической культуры и спорта;

Воспитательные:

- воспитывать уважение к партнерам по команде и соперникам;
- содействовать воспитанию чувства патриотизма;
- воспитывать трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

3.2.1. Учебно-тематический план модуля «Повторение – мать учения»

Цель модуля: создание условий для дальнейшего формирования интереса к спортивным занятиям по виду «Футбол».

Задачи модуля:

Обучающие:

- расширить сведения о строении и функциях организма человека, режиме питания;
- закрепить технику выполнения изученных элементов;
- содействовать овладению новыми техническими элементами.

Развивающие:

- продолжать развивать быстроту, ловкость, координационные способности;
- начать работу по развитию скоростно-силовых качеств, специальной выносливости;
- способствовать развитию воображения, наблюдательности.

Воспитательные:

- воспитывать уважение к партнерам и сопернику;
- воспитывать трудолюбие.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся будет:

- знать основные сведения о строении и функциях организма;
- иметь представление о врачебном контроле и самоконтроле;
- уметь: выполнять ведение мяча различными способами, делать передачу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема;
- иметь представление об ударе средней частью подъем

№	Тема занятия	Количество часов						Формы контроля/ аттестации
		2 год обучения			3 год обучения			
1.	Техника безопасности	0.8	1.2	2	0.6	1.4	2	Опрос
2.	Контрольные нормативы	0,4	3,6	4	0.3	3.7	4	Тестирование
3.	Двусторонняя игра	0,4	1,6	2	0.3	1.7	2	Наблюдение, диалог
4.	Передача мяча внутренней частью подъема	0,4	1,6	2	0.3	1.7	2	Наблюдение, анализ
5.	Развитие скоростных качеств	0.8	1.2	2	0.6	1.4	2	Наблюдение, тестирование
6.	Зонная защита	0,4	1,6	2	0.3	1.7	2	Контрольная игра
7	Удар внутренней частью подъема	0,4	1,6	2	0.3	1.7	2	Наблюдение, анализ
8	Персональная защита	0,4	1,6	2	0.3	1.7	2	Контрольная игра
9	Развитие двигательных качеств	0.8	1.2	2	0.6	1.4	2	Наблюдение, тестирование
10.	Ведение мяча	0.8	1.2	2	0.6	1.4	2	Наблюдение, анализ
11.	Общефизическая	0,4	1,6	2	0.3	1.7	2	Наблюдение,

	подготовка							тестирование
12.	Двусторонняя игра	0,4	1,6	2	0.3	1.7	2	Наблюдение, диалог
13.	Развитие внимания	0.8	1.2	2	0.6	1.4	2	Наблюдение, анализ
14.	Удар прямым подъемом	0,6	1,4	2	0.3	1.7	2	Наблюдение, анализ
15.	Специально-физическая подготовка	0,4	1,6	2	0.3	1.7	2	Наблюдение, тестирование
16.	Двусторонняя игра	0.8	1.2	2	0.6	1.4	2	Наблюдение, диалог
17.	Тактическая подготовка	0,4	1,6	2	0.3	1.7	2	Наблюдение, анализ
18.	Развитие двигательных качеств	0,4	1,6	2	0.6	1.4	2	Наблюдение, тестирование
19.	Ведение, передачи и удары по мячу	0.8	1.2	2	0.6	1.4	2	Наблюдение, анализ
20	Двусторонняя игра	0,4	1,6	2	0.3	1.7	2	Наблюдение, диалог
21	Специально-физическая подготовка	0,6	1,4	2	0.3	1.7	2	Наблюдение, тестирование
22	Тактическая подготовка	0,4	1,6	2	0.3	1.7	2	Соревнования
Итого:		12	34.	46	9	37	46	

3.2.2. Учебно-тематический план модуля «В здоровом теле – здоровый дух».

Цель модуля: гармоничное развитие духовных и физических сил.

Задачи модуля:

Обучающие:

- расширить теоретические знания в области гигиены, спортивной медицины;
- совершенствовать умения и навыки при выполнении уже изученных упражнений;
- мотивировать обучающихся к овладению новых технических элементов и тактических приемов игры.

Развивающие:

- начать работу по развитию скоростно-силовых качеств;
- продолжать развивать быстроту, ловкость, координационные способности.

Воспитательные:

- воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся будет:

- знать гигиенические требования к одежде и обуви;
- понимать важность врачебного контроля;
- иметь представление о роли сердечно-сосудистой системы при занятиях спортом.
- уметь выполнять передачу внутренней стороной стопы, выполнять удары серединой подъема, жонглировать мячом;
- уметь выполнять ведение мяча способами: «ёлочка», «задвижка», «ствол вперед», «ствол назад», «месяц», «полумесец»;
- понимать «зонную» и «персональную защиту».

№ п/ п	Тема занятия	Кол-во часов						Формы контроля аттестации
		2 год обучения			3 год обучения			
		Теор ия	Прак тика	Всего	Теор ия	Прак тика	Всего	
1.	Двусторонняя игра	0.5	1.5	2	0.2	1.8	2	Наблюдени диалог
2.	Общефизическая подготовка.	0.6	1.4	2	0,2	1.8	2	Наблюдени тестирован
3.	Удар прямым подъемом	0.6	1.4	2	0,4	1,6	2	Наблюдени анализ
4.	Двусторонняя игра	0.6	1.4	2	0,2	1,8	2	Наблюдени диалог
5.	Ведение мяча	0.6	1.4	2	0.2	1.8	2	Наблюдени анализ
6.	Развитие скоростно-силовых качеств	0.6	1.4	2	0,2	1,8	2	Наблюдени тестирован
7.	Тактическая подготовка	0.6	1.4	2	0,4	1,6	2	Наблюдени анализ
8	Ведение мяча различными способами	0.6	1.4	2	0.3	1.7	2	Наблюдени анализ
9	Двусторонняя игра	0.5	1.5	2	0,4	1,6	2	Наблюдени диалог
10	Развитие двигательных качеств	0.6	1.4	2	0,4	1,6	2	Наблюдени тестирован
11.	Контрольные нормативы	0.6	3.4	4	0.8	3.2	4	Тестирован
12.	Двусторонняя игра	0.6	1.4	2	0,4	1,6	2	Наблюдени диалог
13.	Развитие внимания	0.6	1.4	2	0.8	1.2	2	Наблюдени анализ
14.	Тактическая подготовка	0.6	1.4	2	0.8	1.2	2	Объяснени показ
15.	Специально-физическая подготовка	0.6	1.4	2	0,4	1,6	2	Наблюдени тестирован
16.	Двусторонняя игра	0.5	1.5	2	0,4	1,6	2	Наблюдени диалог
17.	Ведение мяча различными способами	0.6	1.4	2	0,4	1,6	2	Наблюдени анализ
18.	Развитие скоростно-силовых качеств	0.6	1.4	2	0,4	1,6	2	Наблюдени тестирован
Итого:		10.5	27.5	38	7.5	30.5	38	

3.2.3. Учебно-тематический план модуля «Закрепление навыков».

Цель: закрепить достигнутый технический и физический уровень.

Задачи:

Обучающие:

- влияние физических упражнений на органы дыхания, кровообращения;
- освоение ударов различными способами;
- совершенствование ведения и передачи мяча.

Развивающие:

- развитие двигательных качеств.

Воспитательные:

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим.

Предметные ожидаемые результаты:

Учащийся должен знать:

- влияние физических упражнений на организм человека.
- правильность выполнения техники удара по мячу.

Учащийся должен уметь:

- выполнять удар прямой частью подъема.

Учащийся должен иметь навык:

- выполнения технических упражнений.

№	Тема занятия	Кол-во часов						Формы контр аттест
		2 год обучения			3 год обучения			
		Теори я	Прак тика	Всего	Теори я	Прак тика	Всего	
1.	Двусторонняя игра	0.5	1.5	2	0.2	1.8	2	Наблю, диа.
2.	Общефизическая подготовка.	0.6	1.4	2	0,4	1,6	2	Наблю, тестирс
3.	Ведение и передача мяча	0.6	1.4	2	0,4	1,6	2	Наблю, анал
4.	Двусторонняя игра	0.5	1.5	2	0,4	1,6	2	Наблю, диа.
5.	Зонная защита	0.6	1.4	2	0.4	1.6	2	Наблю, анал
6.	Специально-физическая подготовка	0.5	1.5	2	0,4	1,6	2	Наблю, тестирс
7.	Удары внутренней частью и прямым подъемом	0.6	1.4	2	0.2	1.8	2	Наблю, анал
8.	Персональная защита	0.6	1.4	2	0,4	1,6	2	Наблю, анал
9.	Двусторонняя игра	0.5	1.5	2	0,4	1,6	2	Наблю, диа.
10.	Развитие двигательных качеств	0.5	1.5	2	0.2	1.8	2	Наблю, тестирс
11.	Техника отбора мяча	0.6	1.4	2	0,4	1,6	2	Наблю, анал
12.	Общефизическая подготовка	0.6	1.4	2	0,4	1,6	2	Наблю, тестирс
13.	Двусторонняя игра	0.5	1.5	2	0,4	1,6	2	Наблю, диа.
14.	Развитие внимания	0.6	1.4	2	0.2	1.8	2	Наблюде анализ
15.	Тактическая подготовка	0.5	1.5	2	0,4	1,6	2	Наблюде анализ
16.	Специально-физическая подготовка	0.5	1.5	2	0.4	1,6	2	Наблю, тестирс
17.	Игра вратаря	0.6	1.4	2	0,4	1,6	2	Наблю, диа.
18.	Финт «ложный замах»	0.5	1.5	2	0.2	1.8	2	Наблю, анал
19.	Развитие двигательных качеств	0.6	1.4	2	0,4	1,6	2	Наблю, тестирс
20.	Контрольные нормативы	0.5	3.5	4	0,4	3,6	4	Тестирс
Итого:		11	31	42	7	35	42	

3.3. Учебно-тематический план программы 4-5 года обучения (продвинутый уровень).

Цель программы: развитие физических качеств, совершенствование технико-тактической, подготовки юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- расширить знания влияния спорта на сердечно-сосудистую и дыхательную систему, периферическую и центральную нервную системы;
- расширить знания о закаливании организма, значении питания;
- закрепить знания о самоконтроле, видах травматизма и оказания первой помощи, видах нарушений правил и жестах судей, организации и проведения соревнований;
- совершенствовать технику и тактику игры;

Развивающие:

- продолжать развивать физические качества;
- совершенствовать техническую и тактическую подготовку;
- развивать лидерские качества, инициативу и социальную активность.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию положительных качеств личности;

3.3.1. Учебно-тематический план модуля «Тяжело в учении – легко в бою».

Цель модуля: углубленное повышение уровня физической и технической подготовки футболистов.

Задачи модуля:

Обучающие:

- закрепить знания о самоконтроле, профилактике травматизма, оказании первой помощи;
- расширить знания о закаливании организма;
- содействовать усвоению овладением техническими элементами и тактическими действиями.

Развивающие:

- продолжать развивать общую и специальную выносливость;
- способствовать развитию логического мышления.

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности перед коллективом.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся будет:

- уметь измерять и контролировать ЧСС;
- иметь представление об оказании первой помощи при ушибах и растяжениях;
- знать тактические действия в защите и атаке;
- иметь представление об игре «стенка», «забегание», «скрещивание».
- уметь выполнять передачи и удары внешней частью подъема и головой;
- уметь останавливать мяч бедром, внутренней частью подъема.

№	Тема занятия	Кол-во часов						Формы контроля аттестации
		4 год обучения			5 год обучения			
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	
1.	Техника безопасности.	0.5	1.5	2	0.4	1.6	2	Опрос
2.	Контрольные нормативы	0.4	1.6	2	0,3	3,7	4	Тестирование
3.	Игра головой	0.4	1.6	2	0.4	1.6	2	Наблюдение, анализ
4.	Развитие скоростной выносливости	0.4	1.6	2	0,2	1,8	2	Наблюдение, тестирование
5.	Технико-тактическая подготовка	0.5	1.5	2	0,2	1,8	2	Контроль игры

6	Удар внешней частью подъема	0,4	1,6	2	0,4	1,6	2	Наблюдение, анализ
7	Двусторонняя игра	0,5	1,5	2	0,4	1,6	2	Наблюдение, диалог
8	Развитие двигательных качеств	0,4	1,6	2	0,3	1,7	2	Наблюдение, тестирование
9.	Передача мяча внутренней частью и прямым подъемом	0,5	1,5	2	0,2	1,8	2	Объяснение, показ
10.	Развитие скоростно-силовых качеств	0,4	1,6	2	0,4	1,6	2	Наблюдение, тестирование
11.	Двусторонняя игра	0,5	1,5	2	0,4	1,6	2	Наблюдение, диалог
12.	Тактическая подготовка	0,5	1,5	2	0,3	1,7	2	Контроль, игры
13.	Действия игрока в условиях прессинга	0,6	1,4	2	0,3	1,7	2	Объяснение, показ
14.	Упражнения на координационной лестнице	0,5	1,5	2	0,4	1,6	2	Беседа, контроль
15.	Двусторонняя игра	0,5	1,5	2	0,4	1,6	2	Наблюдение, диалог
16.	Тактическая подготовка	0,4	1,6	2	0,3	1,7	2	Контроль, игры
17.	Развитие выносливости	0,5	1,5	2	0,3	1,8	2	Наблюдение, тестирование
18.	Развитие двигательных качеств	0,5	1,5	2	0,3	1,7	2	Наблюдение, тестирование
19.	Передача мяча внутренней частью и прямым подъемом	0,6	1,4	2	0,3	1,7	2	Показ, объяснение
20.	Двусторонняя игра	0,4	1,6	2	0,4	1,6	2	Наблюдение, диалог
21.	Тактическая подготовка	0,6	1,4	2	0,4	1,6	2	Соревнования
Итого:		10	36	46	7	39	46	

3.3.2. Учебно-тематический план модуля «Быстрее, выше, сильнее».

Цель модуля: углубленное повышение уровня физической и технической подготовки футболистов.

Задачи модуля:

Обучающие:

- актуализировать знания о гигиене в спортивной деятельности;
- расширить знания в области судейской практики;
- закрепить изученные технические элементы;
- совершенствовать технико-тактические действия.

Развивающие:

- продолжать развивать силу, выносливость скоростно-силовые качества;
- Развивать самостоятельность при изучении технических элементов.

Воспитательные:

- Создать условия , обеспечивающие воспитание дружбы, взаимопомощи, патриотизма.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся будет:

- знать гигиенические требования к одежде и обуви, нарушения правил и жесты судей;
- уметь выполнять передачу и удары серединой подъема в движении, жонглировать мячом;
- уметь выполнять приемы «ствол вперед», «ствол назад», «ёлочка», «задвижка»;

- понимать тактические действия в атаке и обороне.

№	Тема занятия	Кол-во часов						Формы контроля/ аттестации
		4 год обучения			5 год обучения			
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	
1.	Двусторонняя игра	0.5	1.5	2	0,3	1,7	2	Наблюдение, диалог
2.	Развитие выносливости.	0.6	1.4	2	2	1.7		Наблюдение, тестирование
3.	Передачи и удары по мячу	0.6	1.4	2	0,3	1,81,7 1.7	2	Наблюдение анализ
4.	Двусторонняя игра	0.6	1.4	2	0,5	1,5	2	Наблюдение, диалог
5.	Тактическая подготовка	0.6	1.4	2	0.3	1.7	2	Соревнования
6.	Развитие скоростной выносливости	0.6	1.4	2	0,5	1,5	2	Наблюдение, тестирование
7.	Жонглирование и игра головой	0.6	1.4	2	0,5	1,5	2	Наблюдение, анализ
8	Передача мяча в движении	0.6	1.4	2	0,5	1,5	2	Наблюдение, анализ
9	Двусторонняя игра	0.5	1.5	2	0,3	1.7	2	Наблюдение, диалог
10	Развитие двигательных качеств	0.6	1.4	2	0,3	1,7 1.7	2	Наблюдение, тестирование
11.	Контрольные нормативы	0.6	3.4	4	0,5	5,5	6	Тестирование
12.	Развитие внимания	0.6	1.4	2	0,3	1,7	2	Наблюдение, диалог
13.	Тактическая подготовка	0.6	1.4	2	0,3	1.7	2	Соревнования
14.	Развитие специальной выносливости	0.6	1.4	2	0,3	1,7	2	Наблюдение, тестирование
15.	Двусторонняя игра	0.6	1.4	2	0,3	1,7	2	Наблюдение, диалог
16.	Ведение мяча	0.5	1.5	2	0,3	1.7	2	Наблюдение, анализ
17.	ОФП	0.6	1.4	2	0,4	1,6	2	Наблюдение, тестирование
18	Тактическая подготовка	0.6	1.4	2	0.3	1.7	2	
Итого:			27.5	38	6.5	31.5	38	

3.3.3. Учебно-тематический план модуля «Закрепление навыков»

Цель модуля: закрепление достигнутого технического и физического уровня.

Задачи модуля:

Обучающие:

- расширить знания о сердечно-сосудистой системе;
- закрепить знания о спортивных сооружениях в России и мире;
- содействовать овладению остановке мяча грудью;
- совершенствовать выполнение ведения, передачи, остановки и удара по мячу;
- совершенствовать обманные движения.

Развивающие:

- продолжать развивать общую и специальную выносливость, динамическую и статическую силы, скоростно-силовые качества;
- способствовать развитию логического мышления, пространственного воображения.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию морально-волевых качеств.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся будет:

- знать влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему;
- иметь представление о спортивных сооружениях России и мира;
- выполнять передачи, удары, остановки мяча внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема, прямым подъемом, головой, бедром, грудью.

№	Тема занятия	Кол-во часов						Формы контроля, аттестации
		4 год обучения			5 год обучения			
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	
1.	Двусторонняя игра	0.5	1.5	2	0.2	1.8	2	Наблюдение, диалог
2.	Общефизическая подготовка	0.6	1.4	2	0,4	1,6	2	Наблюдение, тестирование
3.	Остановка мяча грудью	0.6	1.4	2	0,4	1,6	2	Творческая работа
4.	Двусторонняя игра	0.5	1.5	2	0,4	1,6	2	Беседа, наблюдение
5.	Тактическая подготовка	0.6	1.4	2	0.4	1.6	2	Соревнования
6.	Развитие выносливости	0.5	1.5	2	0,4	1,6	2	Наблюдение, тестирование
7.	Игра головой	0.6	1.4	2	0.2	1.8	2	Показ, объяснение
8	Персональная защита	0.6	1.4	2	0,4	1,6	2	Контроль, игра
9	Двусторонняя игра	0.5	1.5	2	0,4	1,6	2	Беседа, наблюдение
10	Развитие двигательных качеств	0.5	1.5	2	0.2	1.8	2	Наблюдение, тестирование
11.	Отбор мяча в подкате	0.6	1.4	2	0,4	1,6	2	Объяснение, показ
12.	Общефизическая подготовка	0.6	1.4	2	0,4	1,6	2	Наблюдение, тестирование
13.	Двусторонняя игра	0.5	1.5	2	0,4	1,6	2	Беседа, наблюдение
14.	Передача мяча на средние и длинные дистанции	0.6	1.4	2	0.2	1.8	2	Объяснение, наблюдение
15.	Тактическая подготовка	0.5	1.5	2	0,4	1,6	2	Соревнования
16.	Развитие дистанционной скорости	0.5	1.5	2	0.4	1,6	2	Наблюдение, тестирование
17.	Двусторонняя игра	0.6	1.4	2	0,4	1,6	2	Объяснение, наблюдение
18.	Финт «ложный замах на удар»	0.5	1.5	2	0.2	1.8	2	Показ, наблюдение
19.	Контрольные нормативы	0.5	5.5	6	0,5	5,5	6	Тестирование

Итого:	11	31	42	7	35	42	
--------	----	----	----	---	----	----	--

Содержание программы.

4.1. Содержание программы первого года обучения.

4.1.1. Содержание модуля «Азбука футбола»

Тема 1. История возникновения игры в футбол.

Теория: Знакомство с историей возникновения игры в футбол. Правила техники безопасности.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 2. Контрольные нормативы.

Теория: Объяснение выполнения контрольных нормативов.

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

Тема 3. Двусторонняя игра.

Теория: Основные правила игры в футбол.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 4. Передача мяча внутренней стороной стопы.

Теория: Объяснение и показ передачи мяча внутренней стороной стопы.

Практика: Обучение передачи мяча внутренней стороной стопы. Подвижная игра «К своим флажкам». Двусторонняя игра.

Тема 5. Специально-физическая подготовка.

Теория: Гигиена спортсмена. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика: Ускорения из различных стартовых положений; 3 серии 3:20 метров. Двусторонняя игра.

Тема 6. Ведение мяча внешней частью подъема.

Теория: Объяснение и показ ведения мяча внешней частью подъема.

Практика: Обучение ведению мяча внешней частью подъема. Совершенствование остановки мяча подошвой. Эстафеты на развитие быстроты и ловкости.

Тема 7. Удар внешней частью подъема.

Теория: Объяснение и показ удара внутренней частью подъема.

Практика: Обучение удару внутренней частью подъема, передаче внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Салки с вырубкой».

Тема 8. Двусторонняя игра.

Теория: Влияние общеразвивающих упражнений при занятиях спортом.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 9. Развитие двигательных качеств.

Теория: Правила игры в футбол.

Практика: Эстафеты простые и комбинированные, направленные на развитие быстроты, ловкости, координационных способностей. Двусторонняя игра.

Тема 10. Передача и удар внутренней стороной стопы.

Теория: История возникновения игры в футбол.

Практика: Обучение передаче мяча внутренней стороной стопы. Обводка стоек с последующим ударом по воротам. Подвижная игра «Прыгуны и ползуны».

Тема 11. Общефизическая подготовка.

Теория: Российские футболисты на Чемпионатах мира.

Практика: Упражнения в парах на развитие силы и скоростно-силовых качеств. Бег на 5,10, 15м из исходного положений: сидя, лежа на спине, на животе. Челночный бег. Подвижная игра «Попробуй унеси».

Тема 12. Двусторонняя игра.

Теория: Российские футболисты на Чемпионатах Европы.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра в футбол.

Тема 13. Развитие внимания:

Теория: Роль внимания в футболе.

Практика: Упражнения на развитие внимания. Подвижная игра «День и ночь», «Вызов номера». Двусторонняя игра.

Тема 14. Удар прямым подъемом:

Теория: Объяснение и показ удара прямым подъемом.

Практика: В парах: передача мяча внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема. Обучение удару прямым подъемом. Подвижная игра «Пустое место». Двусторонняя игра.

Тема 15. Специально-физическая подготовка.

Теория: Объяснение и показ специальных физических упражнений.

Практика: Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, приставными шагами спиной вперед. Ускорения, рывки из различных стартовых положений. Челночный бег. Двусторонняя игра.

Тема 16. Двусторонняя игра.

Теория: Правила игры в футбол.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 17. Жонглирование (подбивание) мяча.

Теория: Объяснение и показ жонглирования мячом.

Практика: Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы, прямым подъемом с обводкой стоек. Обучение жонглированию мячом. Подвижная игра «Салки».

Тема 18. Двусторонняя игра.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 19. Развитие двигательных качеств.

Теория: Роль гибкости при игре в футбол.

Практика: Упражнения на развития гибкости: наклоны вправо в лево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя.

Ускорения 5:15 м, 3серии. Прыжки на левой, правой ноге, из приседа двумя ногами. Эстафеты на развитие быстроты.

Тема 20. Остановка мяча внутренней стороной стопы.

Теория: Объяснение и показ остановки мяча внутренней стороной стопы.

Практика: Передача и остановка мяча внутренней стороной стопы. Эстафеты, подвижные игры.

Тема 21. Специально-физическая подготовка.

Теория: Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, приставными шагами спиной вперед. Ускорения, рывки из различных стартовых положений.

Практика: Выполнение стойки игрока, перемещений в стойке приставными шагами боком, приставными шагами спиной вперед, ускорений, рывков из различных стартовых положениях. Челночный бег. Двусторонняя игра.

Тема 22. Двусторонняя игра.

Теория: Объяснение открывания на свободное место.

Практика: Игра в мини-футбол 3*3, 4*4.

4.1.2. Содержание модуля «Двигаемся дальше»

Тема 1. Двусторонняя игра.

Теория: Основные правила игры. Амплуа игроков.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 2. Общефизическая подготовка.

Теория: Гигиена спортсмена.

Практика: Эстафеты простые и комбинированные, направленные на развитие быстроты, ловкости, координационных способностей. Подвижная игра «Октябрюта». Двусторонняя игра.

Тема 3. Удар прямым подъемом.

Теория: Объяснение и показ удара прямым подъемом.

Практика: Совершенствование передачи внутренней стороной стопы. Обучение удару прямым подъемом. Подвижная игра «День и ночь».

Тема 4. Двусторонняя игра.

Теория: Спортивные сооружения.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 5. Ведение и удары мяча.

Теория: Спортивный инвентарь.

Практика: Ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы. Жонглирование. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Игра 2:2, 3:3.

Тема 6. Специально-физическая подготовка.

Теория: Техника безопасности при передвижении.

Практика: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Бег на 5,10, 15м из различных исходных положений: сидя, лежа на спине, лежа на животе. Челночный бег. Эстафеты.

Тема 7. Передача и удары внешней частью подъема.

Теория: Объяснение и показ передачи мяча внутренней частью подъема.

Практика: Передача мяча внутренней частью подъема. Удары по воротам внутренней частью подъема. Подвижные игры на развитие ловкости и координационных способностей. Двусторонняя игра.

Тема 8. Ведение мяча различными способами.

Теория: Объяснение и показ элементов ведения мяча.

Практика: Упражнения для ведения мяча: елочка, ствол вперед, ствол назад, месяц, полумесяц, задвижка, задвижка вприпрыжку. Подвижные игры на развитие быстроты.

Тема 9. Двусторонняя игра.

Теория: Объяснение ввода мяча от ворот.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 10. Развитие двигательных качеств.

Теория: Объяснение выполнения упражнений на координационной лестнице.

Практика: Упражнения на координационной лестнице. Подвижные игры, эстафеты на развитие быстроты, ловкости, координационных способностей. Двусторонняя игра.

Тема 11. Контрольные нормативы.

Теория: Объяснение и показ выполнения нормативов.

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

Тема 12. Двусторонняя игра.

Теория: Понятие об «открывании».

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 13. Развитие внимания.

Теория: Объяснение выполнения упражнений на развитие внимание.

Практика: Упражнения на развитие внимания. Эстафеты на развитие внимания. Подвижная игра «День и ночь». Двусторонняя игра.

Тема 14. Специальная физическая подготовка.

Теория: Объяснение выполнения специальных физических упражнений.

Практика: Бег с остановками и изменениями направления, бег прыжками. Рывки на 5-8-10м из различных исходных положений. Челночный бег. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номеров»

Тема 15. Удары по мячу внутренней частью и прямым подъемом.

Практика: Совершенствование передачи внутренней стороной стопы. Жонглирование. Удары по воротам внутренней частью подъема, прямым подъемом. Подвижная игра «Охотники и утки».

Тема 16. Двусторонняя игра.

Теория: Объяснение отбора мяча в подкате.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 17. Развитие двигательных качеств.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры и эстафеты на развитие быстроты, ловкости, координационных способностей. Упражнения на развитие гибкости.

Тема 18. Тактическая подготовка.

Теория: Объяснение об открывании на свободное место.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

4.1.3. Содержание модуля «Закрепление навыков».

Тема 1. Двусторонняя игра.

Теория: Строении организма.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 2. Общефизическая подготовка.

Теория: Строение и функции организма.

Практика: Бег. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы. Эстафеты и подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, координационных способностей.

Тема 3. Ведение мяча.

Теория: Объяснение и показ ведения мяча между стоек.

Практика: Совершенствование передачи и остановки мяча. Ведение мяча между стоек внутренней и внешней стороной стопы. Подвижная игра «Охотники и утки».

Тема 4. Двусторонняя игра.

Теория: Объяснение необходимости соблюдения режима дня .

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 5. Жонглирование мячом, финт улитка.

Теория: Объяснение и показ финта «улитка».

Практика: Обучение финту «улитка». Жонглирование. Ведение мяча перебором с ноги на ногу, змейкой, «ствол вперед», «ствол назад». Эстафеты на развитие быстроты и ловкости.

Тема 6. Специальная физическая подготовка.

Теория: Правила игры.

Практика: Бег. Бег из различных стартовых положений. Прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра «День и ночь». Двусторонняя игра.

Тема 7. Удары по мячу внутренней частью подъема, прямым подъемом.

Теория: Объяснение удару внутренней частью и прямым подъемом.

Практика. Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема, прямым подъемом. Игра в ручной мяч. Жонглирование. Двусторонняя игра.

Тема 8. Жонглирование бедром.

Теория: Объяснение и показ жонглированию бедром.

Практика: Совершенствование ведения и передачи мяча. Обучение жонглированию бедром. Подвижная игра « Прыгуны и ползуны». Игра 2:2, 3:3.

Тема 9. Двусторонняя игра.

Теория: Объяснение понятия «игра в стенку».

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра с применением «стенки».

Тема 10. Развитие двигательных качеств.

Теория: Демонстрация и объяснение физических упражнений.

Практика: Беговые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Прыжковые упражнения. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Двусторонняя игра.

Тема 11. Техника отбора мяча.

Теория: Объяснение технике отбора мяча.

Практика: Обучение технике отбора мяча. Движение приставными ногами спиной, полубоком. Обучение финту «улитка». Двусторонняя игра.

Тема 12. Общефизическая подготовка.

Теория: Рассказ о закаливании организма.

Практика: Подвижные игры. Эстафеты.

Тема 13. Двусторонняя игра.

Теория: Объяснение ввода мяча из-за боковой линии.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 14. Развитие внимания.

Теория: Объяснение роли внимания при игре в футбол.

Практика: Упражнения на развитие внимания. Подвижная игра «Выбор номера», «День и ночь». Двусторонняя игра.

Тема 15. Финт «Ложный замах на удар.

Теория: Объяснение финта «Ложный замах на удар».

Практика: Обучение финту «Ложный замах на удар»: с использованием конуса, с имитацией противодействия партнером. Совершенствование передачи мяча. Двусторонняя игра.

Тема 16. Специальная физическая подготовка.

Теория: Объяснение необходимости соблюдения режима дня спортсмена.

Практика: Развитие скоростных качеств. Повторный бег 5:30м. 3серии. Упражнения на развитие силы. Челночный бег. Игра в ручной мяч.

Тема 17. Удар по мячу головой.

Теория: Объяснение и показ удара головой.

Практика: Совершенствование передачи мяча внутренней стороной стопы Обучение удару по мячу головой. Подвижная игра «Осалить противника мячом». Игра 2:2, 3:3.

Тема 18. Двусторонняя игра.

Теория: Понятие о персональной защите.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 19. Специальная физическая подготовка.

Теория: Рассказ о строении и функциях организма.

Практика: Бег из различных стартовых положений. Прыжковые упражнения. Челночный бег. Подвижная игра «День и ночь».

Тема 20. Контрольные нормативы.

Теория: Объяснение и показ правильности выполнения нормативов.

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

4.2. Содержание программы второго и третьего года обучения.

4.2.1. Содержание модуля «Повторение – мать учения».

Тема 1. Правила техники безопасности.

Теория: Правила техники безопасности на тренировке.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 2. Контрольные нормативы.

Теория: Объяснение правильности выполнения контрольных нормативов.

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

Тема 3. Двусторонняя игра.

Теория: Закаливания организма.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 4. Передача мяча внутренней частью подъема.

Теория: Режим питания спортсмена.

Практика: Стартовый уровень - обучение передаче мяча внутренней частью подъема, базовый и продвинутый – совершенствование передачи мяча внутренней частью подъема. Подвижная игра «К своим флажкам». Двусторонняя игра.

Тема 5. Специально-физическая подготовка.

Теория: Сведения о строении и функциях организма.

Практика: Ускорения из различных стартовых положений; 3 серии 3:15 метров – стартовый уровень, 3 серии 3:20м. – базовый уровень, 3 серии 3:25м. - продвинутый уровень. Двусторонняя игра.

Тема 6. «Зонная защита».

Теория: Объяснение понятия «зонная защита».

Практика: Обучение ведению мяча внешней частью подъема: стартовый уровень – по прямой, базовый и продвинутый – с изменением направления. Обучение игре в защите. Эстафеты на развитие быстроты и ловкости.

Тема 7. Удар по мячу внутренней частью подъема.

Теория: Объяснение и показ удара внутренней частью подъема.

Практика: Стартовый уровень - обучение удару внутренней частью подъема, базовый и продвинутый – совершенствование удара. Подвижная игра «Салки с выручалкой».

Тема 8. Персональная защита.

Теория: Объяснение понятия «персональная защита».

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 9. Развитие двигательных качеств.

Теория: Врачебный контроль.

Практика: Эстафеты простые и комбинированные, направленные на развитие быстроты, ловкости, координационных способностей. Двусторонняя игра.

Тема 10. Ведение мяча между стоек.

Теория: Объяснение и показ обводки стоек.

Практика: Передача мяча внутренней стороной стопы. Стартовый уровень - обучение обводке стоек внутренней стороной стопы с последующим ударом по воротам, базовый и

продвинутый – обводка стоек внутренней и внешней стороной стопы. Подвижная игра « Прыгуны и ползуны».

Тема 11. Общефизическая подготовка.

Теория: Объяснение выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.

Практика: . Стартовый уровень – ускорения на 10,15м, из исходного положений: сидя, лежа на спине, на животе, базовый и продвинутый – на 20,25м. Челночный бег 3:10м.. Подвижная игра « Попробуй унеси».

Тема 12. Двусторонняя игра.

Теория: Объяснение понятия «забегание».

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра в футбол.

Тема 13. Развитие внимания.

Теория: Роль развития внимания.

Практика: Упражнения на развитие внимания. Подвижная игра « День и ночь», «Вызов номера». Двусторонняя игра.

Тема 14. Удар по мячу прямым подъемом.

Теория: Объяснение и показ удара по мячу прямым подъемом.

Практика: В парах: обучение (стартовый уровень) и совершенствование (базовый и продвинутый уровень) передачи мяча внутренней стороной стопы. Обучение удару прямым подъемом. Подвижная игра « Пустое место». Двусторонняя игра.

Тема 15. Специально-физическая подготовка.

Практика: Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, приставными шагами спиной вперед. Ускорения, рывки из различных стартовых положений. Челночный бег. Двусторонняя игра.

Тема 16. Выход из зоны защиты.

Теория: Объяснение выхода из зоны защиты.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра. Стартовый уровень – игра 2:2, 3:3; базовый и продвинутый уровень 4:4, 5:5.

Тема 17. Тактическая подготовка.

Теория: Объяснения понятиям «скрестные движения, забегания»

Практика: Базовый и продвинутый уровень - обучение игре в нападении с элементами: «скрестные движения, забегания». Стартовый уровень - ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы, прямым подъемом с обводкой стоек. Подвижная игра «Салки».

Тема 18. Развитие двигательных качеств.

Теория: Объяснение и показ кувырков и прыжков.

Практика: Упражнения на развития ловкости и прыгучести: Кувырки вперед и назад из упора присев. Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо. Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги, прыжки через набивные мячи. Подвижные игры на развитие ловкости: «Навстречу удочке», «Метко в цель».

Тема 19. Ведение, передача и удары по мячу.

Теория: Объяснение понятия «самоконтроль».

Практика: Обучение (стартовый уровень) и совершенствование (базовый и продвинутый уровень) ведения, передачи и остановки мяча. Обучение ударам внутренней частью подъема, прямым подъемом. Подбивание мяча.

Тема 20. Двусторонняя игра.

Теория: Открывание игрока на свободное место.

Практика: Игра 2х2, 3х3, 4х4.

Тема 21. Специально-физическая подготовка.

Теория: Гигиена спортсмена.

Практика: Бег 30м с ведением мяча; подскоки, многоскоки, поднимание туловища из положения «лежа на спине», челночный бег 3:10м.

Тема 22. Тактическая подготовка.

Теория: Объяснение игры в «стенку»

Практика: Игра 2х1 с применением элемента «стенка». Двусторонняя игра 4:4.

4.2.2. Содержание программы модуля «В здоровом теле – здоровый дух».

Тема 1. Двусторонняя игра.

Теория: Гигиенические требования к одежде и обуви.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 2. Общефизическая подготовка.

Теория: Врачебный контроль при занятиях футболом.

Практика: Эстафеты простые и комбинированные, направленные на развитие быстроты, ловкости, координационных способностей. Подвижная игра «Охотники и утки». Двусторонняя игра.

Тема 3. Удар по мячу прямым подъемом.

Теория: Объяснение и показ удара прямым подъемом.

Практика: Обучение (стартовый уровень) и совершенствование (базовый и продвинутый уровень) передаче внутренней стороной стопы. Обучение удару прямым подъемом. Подвижная игра «День и ночь». Двусторонняя игра.

Тема 4. Двусторонняя игра.

Теория: Питание спортсмена.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 5. Ведение мяча передней частью подошвы.

Теория: Объяснение и показ ведения мяча передней частью подошвы.

Практика: Ведение мяча по прямой (стартовый уровень) зигзагообразной (базовый продвинутый уровень) линии с использованием передней части подошвы. Жонглирование. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Игра 2:2, 3:3.

Тема 6. Специально-физическая подготовка.

Теория: Роль сердечно-сосудистой системы.

Практика: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Бег на 5,10м (стартовый уровень), 15м (базовый и продвинутый уровень) из различных исходных положений: сидя, лежа на спине, лежа на животе. Челночный бег. Эстафеты.

Тема 7. Тактическая подготовка.

Теория: Объяснение понятия «персональная и зонная защита».

Практика: Тактика защитных действий. Двусторонняя игра.

Тема 8. Ведение мяча различными способами.

Теория: Объяснение и показ упражнений ведения мяча.

Практика: Обучение ведению мяча : стартовый уровень - елочка, ствол вперед, ствол назад; базовый и продвинутый уровень - месяц, полумесяц, задвижка, задвижка вприпрыжку. Подвижные игры на развитие быстроты.

Тема 9. Двусторонняя игра.

Теория: Повторение понятия «стенка», «забегания».

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 10. Развитие двигательных качеств.

Теория: Объяснение и показ упражнений на координационной лестнице.

Практика: Упражнения на координационной лестнице. Подвижные игры, эстафеты на развитие быстроты, ловкости, координационных способностей. Двусторонняя игра.

Тема 11. Контрольные нормативы.

Теория: Объяснение выполнения нормативов.

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

Тема 12. Двусторонняя игра.

Теория: Объяснение игре в одно касание.

Практика: Двусторонняя игра.

Тема 13. Развитие внимания.

Теория: Роль развития внимания в футболе.

Практика: Упражнения на развитие внимания. Эстафеты на развитие внимания. Подвижная игра «День и ночь». Двусторонняя игра.

Тема 14. Тактическая подготовка.

Теория: Объяснение тактических действий в нападении

Практика: Игра 2:2, 3:3. Двусторонняя игра.

Тема 15. Специальная физическая подготовка.

Теория: Контроль и самоконтроль.

Практика: Бег с остановками и изменениями направления, бег прыжками. Рывки на 5-8-10м из различных исходных положений. Челночный бег. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номеров»

Тема 16. Двусторонняя игра.

Теория: Объяснение игры в большинстве.

Практика: Двусторонняя игра. Стартовый уровень – 2:1, базовый уровень 3:2, продвинутый уровень – 4:3.

Тема 17. Ведение мяча различными способами.

Теория: Объяснение и показ упражнений для ведения мяча.

Практика: Обучение ведению мяча элементами: стартовый уровень - ёлочка, ствол вперед, ствол назад; базовый и продвинутый уровень - месяц, полумесяц, задвижка, задвижка вприпрыжку, обводка стоек внутренней и внешней частью подъема. Эстафеты с ведением мяча.

Тема 18. Развитие скоростно-силовых качеств.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, тоже с прыжком вверх. Прыжки по ступенькам. Эстафеты подвижные игры с бегом и прыжками.

Тема 19. Игра в квадрате.

Теория: Объяснение игре в квадрате 5:2, 6:2.

Практика: Игра в квадрате 5:2 – продвинутый уровень, 6:2 базовый уровень. Двусторонняя игра 2:2, 3:3 – стартовый уровень.

Тема 20. Контрольные нормативы.

Теория: Объяснение выполнения контрольных нормативов.

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

4.2.3. Содержание программы модуля «Закрепление навыков».

Тема 1. Двусторонняя игра.

Теория: Влияние занятий спортом на сердечно-сосудистую систему.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра (стартовый уровень – 2:2, базовый и продвинутый – 3:3, 4:4)

Тема 2. Общефизическая подготовка.

Теория: Влияние занятий спортом на учебу в школе.

Практика: Бег. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы. Эстафеты и подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, координационных способностей.

Тема 3. Ведение мяча.

Теория: «Спортивное ядро».

Практика: Стартовый уровень - обучение передаче и остановке мяча. Базовый и продвинутый уровень - совершенствование ведения мяча между стоек внутренней и внешней стороной стопы. Подвижная игра «Охотники и утки».

Тема 4. Двусторонняя игра.

Теория: Объяснение понятия «персональная опека».

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра (стартовый уровень 2:2, базовый и продвинутый 3:3, 4:4).

Тема 5. Зонная защита.

Теория: Объяснение зонной защиты.

Практика: Обучение зонной защите. Игры 2:2 – стартовый уровень, 3:3, 4:4 – базовый и продвинутый уровень.

Тема 6. Специальная физическая подготовка.

Теория: Виды травматизма.

Практика: Бег. Бег из различных стартовых положений. Прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра «День и ночь». Двусторонняя игра.

Тема 7. Техническая подготовка.

Теория: Объяснение удару по мячу внутренней частью подъема.

Практика: Обучение (стартовый уровень) и совершенствование (базовый и продвинутый уровень) удару внутренней частью подъема. Игра в ручной мяч. Жонглирование. Двусторонняя игра.

Тема 8. Персональная защита.

Теория: Объяснение игры при персональной защите.

Практика: Обучение персональной защите. Игра 2:2, 3:3. Подвижная игра « Прыгуны и ползуны».

Тема 9. Двусторонняя игра.

Теория: Объяснение тактике выхода из своей зоны.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 10. Развитие двигательных качеств.

Теория: Основные правила мини-футбола.

Практика: Беговые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Прыжковые упражнения. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Двусторонняя игра.

Тема 11. Техника отбора мяча.

Теория: Объяснение технике отбора мяча.

Практика: Обучение технике отбора мяча. Двусторонняя игра 2:2 – стартовый уровень, 3:3, 4:4 – базовый и продвинутый уровень.

Тема 12. Общефизическая подготовка.

Теория: Правила подвижных игр.

Практика: Подвижные игры. Эстафеты.

Тема 13. Двусторонняя игра.

Теория: Объяснение игры полузащитников.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 14. Развитие внимания.

Теория: Объяснение цели развития внимания.

Практика: Упражнения на развитие внимания. Подвижная игра «Выбор номера», «День и ночь». Двусторонняя игра 3:3 – стартовый уровень, 4:4, 5:5 – базовый и продвинутый уровень.

Тема 15. Тактическая подготовка.

Теория: Объяснение игре в «стенку», «скрестному движению».

Практика: Обучение игре в «стенку», скрестному движению – базовый и продвинутый уровень. Стартовый уровень – игра 3:3.

Тема 16. Специальная физическая подготовка.

Практика: Развитие скоростных качеств. Повторный бег 5:30м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Челночный бег. Игра в ручной мяч.

Тема 17. Игра вратаря.

Теория: Объяснение игре вратаря на линии и на выходах.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 18. Финт «ложный замах».

Теория: Объяснение финта «Ложный замах на удар».

Практика: Обучение финту «Ложный замах на удар»: с использованием конуса – стартовый уровень, с имитацией противодействия партнером – базовый и продвинутый уровень. Совершенствование передачи мяча внутренней стороной стопы. Двусторонняя игра.

Тема 19. Развитие двигательных качеств.

Теория: Объяснение и показ выполнения упражнений на развитие гибкости..

Практика: Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, координационных способностей. Игра в ручной мяч.

Тема 20. Контрольные нормативы.

Теория: Объяснение выполнения контрольных нормативов.

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

4.3. Содержание программы 4-5 годов обучения (продвинутый уровень)

4.3.1. Содержание программы модуля «Тяжело в учении – легко в бою».

Тема 1. Техника безопасности.

Теория: Объяснение техники безопасности на тренировке. Самоконтроль футболиста.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 2. Контрольные нормативы.

Теория: Объяснение правильности выполнения контрольных нормативов.

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

Тема 3. Удар по мячу головой.

Теория: Объяснение контроля над функциональным состоянием организма. Измерение ЧСС.

Практика: Обучение игре головой. Двусторонняя игра 4:4 - стартовый уровень; 5:5, 6:6 базовый и продвинутый уровень

Тема 4. Специально-физическая подготовка.

Теория: Измерение артериального давления.

Практика: Развитие скоростной выносливости. 5 серий 3*60м. – продвинутый уровень, 5 серий 3*50м. – базовый уровень, 3 серии 3*30м. – стартовый уровень. Двусторонняя игра.

Тема 5. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Объяснение игре в «стенку», забеганиям, скрещиваниям.

Практика: Игра в «стенку» - стартовый уровень, «забегания», «скрещивание» - продвинутый уровень.. Двусторонняя игра с использованием разученных элементов.

Тема 6. Удар внешней частью подъема.

Теория: Объяснение выполнения удара внешней частью подъема.

Практика: Обучение удару внешней частью подъема – стартовый уровень. Совершенствование игре головой – базовый и продвинутый уровень. Игра в квадрате 4:2 – продвинутый уровень, 5:2 – базовый уровень, 6:2 – стартовый уровень.

Тема 7. Двусторонняя игра.

Теория: Объяснение игре в три касания.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра в 3 касания – продвинутый уровень, без ограничения касаний – базовый и стартовый уровень.

Тема 8. Развитие двигательных качеств.

Теория: Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях.

Практика: Ускорения из различных стартовых положений. Подскоки, многоскоки, прыжки со скакалкой.

Тема 9. Передача мяча внутренней частью подъема и прямым подъемом.

Теория: Оказание первой помощи при переломах.

Практика: Продвинутый и базовый уровень - совершенствование передачи мяча внутренней частью подъема и прямым подъемом, стартовый уровень – обучение. Обводка стоек с последующим ударом по воротам. Двусторонняя игра.

Тема 10. Развитие силы и скоростно-силовых качеств.

Теория: Действия учащихся при сигнале пожарной тревоги.

Практика: Упражнения в парах на развитие силы и скоростно-силовых качеств. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжки с места. Тройной прыжок.

Тема 11. Двусторонняя игра.

Теория: Закаливание организма.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра в футбол.

Тема 12. Тактическая подготовка:

Теория: Объяснение выполнения стандартных положений.

Практика: Розыгрыш стандартных положений: штрафные, угловые – продвинутый и базовый уровень, ауты – стартовый уровень.

Тема 13. Действия игрока в условиях прессинга.

Теория: Объяснение действиям в условиях прессинга соперником.

Практика: Совершенствование ударам по воротам после обводки стоек, игры в «стенку», в условиях прессинга соперником – продвинутый и базовый уровень, обучение – стартовый уровень.

Тема 14. Упражнения на координационной лестнице.

Теория: Объяснение и показ выполнений упражнений на координационной лестнице.

Практика: Выполнение упражнений на координационной лестнице на развитие скорости, скоростно-силовых качеств. Прыжки через барьеры с последующим ускорением.

Тема 15. Двусторонняя игра.

Теория: Объяснение игре в квадрате 40*20.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 16. Тактическая подготовка.

Теория: Объяснение тактике эшелонированного нападения.

Практика: Тактика выхода из своей зоны, эшелонированное нападение.

Тема 17. Общефизическая подготовка.

Теория: Тест Купера.

Практика: 12-ти минутный бег – продвинутый уровень, 6-ти минутный бег – базовый и стартовый уровень В парах: упражнения на развитие динамической и статической силы. Упражнения с набивным мячом.

Тема 18. Развитие двигательных качеств.

Практика: Ускорения 5:15м, 3серии – продвинутый и базовый уровень; ускорения 3:15м. – стартовый уровень. Прыжковые упражнения. Упражнения на координационной лестнице.

Тема 19. Передача мяча внутренней частью подъема и прямым подъемом.

Теория: Оказание первой помощи при переломах.

Практика: Совершенствование передачи мяча внутренней частью подъема и прямым подъемом – продвинутый и базовый уровень, обучение – стартовый уровень. Обводка стоек с последующим ударом по воротам. Двусторонняя игра.

Тема 20. Двусторонняя игра.

Теория: Измерение ЧСС

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 21. Тактическая подготовка.

Теория: Объяснение тактических действий в нападении

Практика: Игра 2:2, 3:3 – стартовый уровень, 4:4, 5:5 – базовый уровень, 6:6, 7:7 – продвинутый уровень. Двусторонняя игра.

4.3.2. Содержание программы модуля «Быстрее, выше, сильнее».

Тема 1. Двусторонняя игра.

Теория: Гигиенические требования к одежде и обуви.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 2. Развитие выносливости.

Теория: Тест Купера .

Практика: 12-ти минутный бег – продвинутый и базовый уровень, 6-ти минутный бег – стартовый уровень. Двусторонняя игра.

Тема 3. Передачи и удары по мячу.

Теория: Объяснение особенности игры в квадрате 4*2.

Практика: Совершенствование передачи внутренней стороной стопы- базовый и продвинутый уровень, обучение – стартовый уровень. Игра в квадрате 4*2 – продвинутый уровень. Удары по воротам с места, в движении, после обводки стоек – стартовый и базовый уровень.

Тема 4. Двусторонняя игра.

Теория: Виды нарушений правил, жесты судей..

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 5. Тактическая подготовка.

Теория: Объяснение игре в тройках.

Практика: Ведение мяча в тройках с ударом по воротам –стартовый и базовый уровень. Держание мяча в квадрате 6*6. забегания, скрещивания, игра в «стенку» - продвинутый уровень.

Тема 6. Развитие скоростной выносливости.

Практика: Ускорения 3*100м. 3серии –продвинутый и базовый уровень. Ускорения 3*60м. 3 серии – стартовый уровень. Упражнения на гибкость.

Тема 7. Игра головой.

Теория: Объяснение правильности игре головой.

Практика: Обучение жонглированию головой индивидуально – стартовый уровень, в парах, тройках – базовый уровень, удары головой после подачи с угловых, штрафных – продвинутый уровень.

Тема 8. Передача мяча в движении.

Теория: Объяснение тактике розыгрыша 3*1, 3*2.

Практика: Передачи мяча в движении, розыгрыш 3*1 – стартовый уровень, 3*2 – продвинутый и базовый уровень.

Тема 9. Двусторонняя игра.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 10. Развитие двигательных качеств.

Теория: Объяснение выполнения упражнений на координационной лестнице.

Практика: Упражнения на координационной лестнице. Подвижные игры, эстафеты на развитие быстроты, ловкости, координационных способностей. Двусторонняя игра.

Тема 11. Контрольные нормативы.

Теория: Объяснение выполнения контрольных нормативов.

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

Теория: Объяснение правильности выполнения нормативов.

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

Тема 12. Развитие внимания.

Теория: Объяснение роли развития внимания при игре в футбол.

Практика: Упражнения на развитие внимания. Эстафеты на развитие внимания. Подвижная игра «День и ночь» - стартовый уровень. Двусторонняя игра.

Тема 13. Тактическая подготовка.

Теория: Особенности игры в нападении.

Практика: Тактические действия в нападении. Игра 2:2, 3:3 – стартовый уровень. 4:4, 5:5 – базовый уровень, 6:6, 7:7 – продвинутый уровень. Двусторонняя игра.

Тема 14. Специальная физическая подготовка.

Теория: Разметка футбольного поля.

Практика: Развитие специальной выносливости. Ускорения 3:100м., 3серии – продвинутый и базовый уровень, 3:60м., 3 серии – стартовый уровень. Упражнения на развитие статической силы.

Тема 15. Двусторонняя игра.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 16. Ведение мяча.

Теория: Объяснение и показ ведения мяча различными способами.

Практика: Выполнение ведения мяча элементами: ёлочка, ствол вперед, ствол назад, задвижка, задвижка вприпрыжку - базовый и продвинутый уровень, обводка стоек внутренней и внешней частью подъема – стартовый уровень. Эстафеты с ведением мяча.

Тема 17. Развитие скоростно-силовых качеств.

Теория: Объяснение выполнения упражнений.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, тоже с прыжком вверх. Прыжки по ступенькам. Эстафеты подвижные игры с бегом и прыжками.

4.3.3. Содержание программы модуля «Закрепление навыков».

Тема 1. Двусторонняя игра.

Теория: Влияние занятий спортом на сердечно-сосудистую систему.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 2. Общефизическая подготовка.

Теория: Влияние занятий спортом на учебу в школе.

Практика: Бег. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Челночный бег. Подъем туловища из положения лежа на спине.

Тема 3. Остановка мяча грудью.

Теория: Объяснение и показ остановки мяча грудью.

Практика: Обучение остановки мяча грудью – стартовый уровень, совершенствование – базовый и продвинутый уровень. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней частью подъема.

Тема 4. Двусторонняя игра.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 5. Тактическая подготовка.

Теория: Объяснение особенности зонной защиты.

Практика: Обучение зонной защите. Игры 2:3, 3:4 – стартовый уровень; 4:4, 5:5 – базовый уровень; 6:6, 7:7 – продвинутый уровень.

Тема 6. Развитие специальной выносливости.

Теория: Тест Купера.

Практика: Общеразвивающие упражнения. 12-ти минутный бег – базовый и продвинутый уровень, 6-ти минутный бег – стартовый уровень. Двусторонняя игра.

Тема 7. Игра головой.

Теория: Объяснение и показ игры головой.

Практика: Обучение игре головой. Жонглирование, держание мяча головой индивидуально – стартовый уровень, в парах, тройках – базовый уровень. Удары по воротам головой после подачи угловых, штрафных – продвинутый уровень.

Тема 8. Персональная защита.

Теория: Объяснение особенности персональной защиты.

Практика: Игра 2:2, 3:3 – стартовый уровень; 4:4, 5:5 – базовый уровень; 6:6, 7*7 – продвинутый уровень.

Тема 9. Двусторонняя игра.

Теория: Объяснение игры крайних полузащитников.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 10. Развитие двигательных качеств.

Теория: Рассказ о спортивных сооружениях России и мира.

Практика: Бег на 15, 30м. Бег из различных стартовых положений. Прыжки с места. Двусторонняя игра.

Тема 11. Отбор мяча в подкате.

Теория: Объяснение технике отбора мяча в подкате.

Практика: Обучение технике отбора мяча в подкате – продвинутый и базовый уровень. Обучение финту «улитка» - стартовый уровень. Двусторонняя игра.

Тема 12. Общефизическая подготовка.

Теория: Особенности развития статической силы.

Практика: Развитие общей выносливости. 12- минутный бег – базовый и продвинутый уровень, 6-ти минутный бег – стартовый уровень. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие статической силы.

Тема 13. Двусторонняя игра.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 14. Передача мяча на средние и длинные дистанции.

Теория: Объяснение специфики передач мяча на средние и длинные расстояния.

Практика: Обучение передаче мяча на средние и длинные дистанции прямой частью подъема – стартовый уровень. Совершенствование удара прямым подъемом – базовый и продвинутый уровень.

Тема 15. Тактическая подготовка.

Теория: Рассказ о стадионах России.

Практика: Совершенствование игре в «стенку», «забеганию», «скрестному движению» - базовый и продвинутый уровень, обучение – стартовый уровень.

Тема 16. Развитие дистанционной скорости.

Теория: Самоконтроль при развитии дистанционной скорости.

Практика: . Ускорения 3*100. 3серии – базовый и продвинутый уровень, 3*60м. 3серии – стартовый уровень. Упражнения на развитие гибкости.

Тема 17. Двусторонняя игра.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 18. Финт «ложный замах на удар».

Теория: Объяснение и показ финта «ложный замах на удар».

Практика: Совершенствование финта «Ложный замах на удар»: с использованием конуса – стартовый уровень, с имитацией противодействия партнером – базовый и продвинутый уровень. Совершенствование передачи мяча внутренней стороной стопы. Двусторонняя игра.

Тема 19. Контрольные нормативы.

Теория: Объяснение правильности выполнения контрольных нормативов.

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

5. Коррекционно-педагогическая работа тренера-преподавателя с детьми ОВЗ.

Общие направления коррекционно-педагогической работы с детьми с ОВЗ:

- Уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- Адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- Исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- Формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- Наблюдение за состоянием ребенка во время занятий;
- Мотивация на улучшение результатов (похвала);
- Релаксация во время занятия;
- Оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- Предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

Коррекционно-педагогическая работы с детьми с нарушением слуха:

1. *Использование невербальной (неречевой) передачи информации* в виде мимики, пластики, артикуляции, жестов.
2. *Использование наглядных методов*, основанных на комплексном включении всех сохранных видов ощущений при ведущей роли словесной речи.
 - плакаты для формирования знаний, наглядно-образных представлений;
 - показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи;
 - показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица;
 - плоскостные и объемные предметы, спортивный инвентарь и не стандартное оборудование, разные по цвету, форме, величине, весу для формирования пространственных представлений;
 - световые, знаковые, вибрационные сигналы для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;
 - звуковые сигналы музыкальных инструментов для дифференциации и использование остаточного слухового восприятия при выполнении ритмических движений.

Коррекционно-педагогическая работа с детьми с задержкой психического развития (ЗПР):

- частое переключение, смена вида деятельности;
- разнообразие вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, активизирующих все органы чувств, концентрирующих психические процессы и эмоции на обучении и совершенствовании двигательных умений, занимающихся;
- применение индивидуального подхода к каждому ребёнку;
- использование игровых методов и приемов для эмоциональной насыщенности занятия;
- многократное повторение заданий, выделяя самые главные места голосом и жестом, сопровождая показом или совместными действиями;
- ограничивать до минимума отвлекающие факторы во время занятия;
- использовать игры на развитие волевой регуляции и внимания;
- дозировать выполнение упражнений для предупреждения переутомления и перевозбуждения детей.

Коррекционно-педагогическая работы с детьми с отклонениями интеллектуального развития (УО):

1. *Одновременное поступление информации с рецепторов зрительного, слухового и двигательного анализаторов.* Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается обучающимся.
 - одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;
 - рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей

демонстрацией и выполнением его;

- выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

2. Требования к непосредственному показу упражнений.

- многократное повторение упражнений с ярким эмоциональным переживанием, вызывающее интерес.
- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к обучающимся;
- упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;
- упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;
- зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения;
- упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

Коррекционно-педагогическая работа с детьми с тяжёлой речевой патологией (ТНР):

- развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия;
- координации движений;
- общей и мелкой моторики;
- закрепление поставленных звуков в свободной речи;
- речевого и физиологического дыхания;
- формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи;
- работа над мимикой лица.

В работе тренера-преподавателя очень тщательно подбирается комплекс речевого материала.

6. Ресурсное обеспечение программы.

Информационно-методическое обеспечение:

- Литература по теме, наглядные пособия, карточки с изображениями;
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.).

Применяемые технологии и средства обучения и воспитания:

В образовательном процессе используются технологии модульного обучения, игровые технологии.

Средства обучения:

- визуальные: карточки, фотографии;
- аудиовизульные: видеосюжеты.

Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе проводятся на базе СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №1 города Похвистнево, ФОК «Салют» Похвистнево, . Занятия организуются в в спортивных залах, соответствующих требованиям СанПиН и техники безопасности.

Для проведения занятий имеется следующее учебное оборудование:

- стойки для обводки;
- малые ворота;
- ворота для мини-футбола;
- скакалки;
- мячи мини-футбольные № 4, 5;
- сетка для мячей;
- комплект фишек;
- рулетка 3 м.- 1 шт.;
- тренировочные манишки – 20 шт.;
- координационная лестница;
- секундомер;
- свисток;
- тактическая доска.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Критерии оценки знаний, умений и навыков
при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: определение понятия «Контроль физического состояния», факторы при контроле физического состояния, определение «уровня физического состояния», выполнение отдельных практических заданий, тестирование, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание уровня физического состояния посредством выполнения тестирования, выполнения контрольных нормативов, сдача норм комплекса ГТО.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: низкий, средний, высокий). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Низкий уровень освоения программы – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков; демонстрирует низкий уровень заинтересованности в учебно-тренировочном процессе, составляющим содержание программы; испытывает серьёзные затруднения при выполнении технических и общеразвивающих упражнений; результат контрольных нормативов не соответствует требованиям.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-80%; Учащийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебно-тренировочном процессе, составляющим содержание программы. Техническая и общефизическая подготовка по итогам тестирования находится на хорошем уровне, но требует незначительной доработки.

Высокий уровень освоения программы – учащийся овладел на 81-100% программным материалом; демонстрирует высокую заинтересованность в учебно-тренировочном процессе составляющем содержание программы; Техническая и общефизическая подготовка по итогам тестирования находится на отличном уровне .

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится входной контроль, середине года (январь) проводится текущий контроль, это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, в конце года (май) проводится итоговый контроль, проверяется уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- контроль уровня подготовленности. Оценка физической и технической подготовленности;
- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- этапный контроль проводится в конце каждого блока, этапа;

7. Список литературы и интернет-ресурсов.

Литература для педагога:

1. Алиев Э.Г., Андреев С.Н., Губа В.П., - Мини-футбол (футзал). Учебник. 2012 год – 317 с.
2. Ден Бланк. IQ в футболе. Как играют умные футболисты. Эксмо, 2016 г. – 212 с.
3. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера I этап (8-10 лет). Москва «Олимпия, Человек» 2017 г. – 147 с.
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Москва 2010 г. – 227 с.
5. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов / Под ред. Г.В. Монакова. - Псков, 2014. – 256 с.

Литература для обучающихся:

1. Амраева А. Футбольное поле: повесть / А. Амраева; худож. Н. Сапунова. - Москва: Аквилегия-М, 2017. - 189 с.: ил. - (Современная проза).
2. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. / пер. с итал. / Хорст Вайн. - Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2013. - 244с.
3. Гиффорд, Все о футболе / Гиффорд, Клайв. - М.: АСТ, 2015. – 622 с.

Календарный учебный график программы «Футбол»

Первый год обучения.

№ п/п	Дата проведения занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
Модуль «Азбука футбола»					
1.	сентябрь	2	Техника безопасности на занятиях по футболу.	Вводное занятие инструктаж	Беседа, наблюдение
2.	сентябрь	4	Контрольные нормативы.	Контрольное занятие Диагностика	Объяснение, контроль
3	сентябрь	2	Двусторонняя игра	Игровое занятие	Беседа, наблюдение
4	сентябрь	2	Передача мяча внутренней стороной стопы	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
5	сентябрь	2	Специально-физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	Беседа, контроль
6	сентябрь	2	Ведение мяча внешней частью подъема	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
7	октябрь	2	Удар внутренней частью подъема	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
8	октябрь	2	Двусторонняя игра	Игровое занятие	Беседа, наблюдение
9.	октябрь	2	Развитие двигательных качеств	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, показ
10.	октябрь	2	Передача и удар внутренней стороной стопы	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
11.	октябрь	2	Общefизическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, контроль
12.	октябрь	2	Двусторонняя игра	Игровое занятие	Беседа, наблюдение
13.	октябрь	2	Развитие внимания	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, наблюдение
14.	октябрь	2	Удар прямым подъемом	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
15.	ноябрь	2	Специально-физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	Беседа, контроль
16.	ноябрь	2	Двусторонняя игра	Игровое занятие	Показ, объяснение
17.	ноябрь	2	Жонглирование (подбивание мяча)	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
18.	ноябрь	2	Двусторонняя игра	Игровое	Беседа,

				занятие	наблюдение
19.	ноябрь	2	Развитие двигательных качеств	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, наблюдение
20.	ноябрь	2	Остановка мяча внутренней стороной стопы	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
21.	ноябрь	2	Специально-физическая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, контроль
22.	ноябрь	2	Двусторонняя игра	Игровое занятие	Беседа, наблюдение
Модуль «Двигаемся дальше»					
1.	декабрь	2	Двусторонняя игра	Игровое занятие	Беседа, наблюдение
2.	декабрь	2	Общefизическая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Беседа, наблюдение
3.	декабрь	2	Удар прямым подъемом	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
4.	декабрь	2	Двусторонняя игра	Игровое занятие	Беседа, наблюдение
5.	декабрь	2	Ведение и удары	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
6.	декабрь	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Учебно-тренировочное занятие	Беседа, контроль
7.	декабрь	2	Передачи и удары внутренней частью подъема	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
8.	декабрь	2	Ведение мяча различными способами	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
9.	январь	2	Двусторонняя игра	Игровое занятие	Беседа, наблюдение
10.	январь	2	Развитие двигательных качеств	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, показ
11.	январь	4	Контрольные нормативы	Контрольное занятие Диагностика	Объяснение, контроль
12.	январь	2	Двусторонняя игра	Учебно-тренировочное занятие	Беседа, наблюдение
13.	февраль	2	Развитие внимания	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, наблюдение
14.	февраль	2	Специально-физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	Беседа, контроль
15.	февраль	2	Удары внутренней частью и прямым подъемом	Учебно-тренировочное	Показ, объяснение

				занятие	
16	февраль	2	Двусторонняя игра	Игровое занятие	Контроль
17	февраль	2	Развитие двигательных качеств	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, контроль
18	февраль	2	Техническая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
Модуль «Закрепление навыков»					
1.	март	2	Двусторонняя игра	Игровое занятие	Беседа, наблюдение
2.	март	2	Общефизическая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, контроль
3.	март	2	Ведение мяча между стоек	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
4.	март	2	Двусторонняя игра		
5.	март	2	Финт «улитка»	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
6.	март	2	Специально-физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	Беседа, контроль
7.	март	2	Удары внутренней частью и прямым подъемом	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
8.	март	2	Подбивание мяча бедром	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
9.	апрель	2	Двусторонняя игра	Игровое занятие	Объяснение, наблюдение
10.	апрель	2	Развитие двигательных качеств	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, контроль
11.	апрель	2	Техника отбора мяча	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
12.	апрель	2	Общефизическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	Беседа, контроль
13.	апрель	2	Двусторонняя игра	Игровое занятие	Беседа, наблюдение
14.	апрель	2	Развитие внимания	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, наблюдение
15.	апрель	2	Финт «ложный замах на удар»	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
16.	май	2	Специально-физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	Беседа, контроль
17.	май	2	Удар по мячу головой	Учебно-тренировочное	Показ, объяснение

				занятие	
18.	май	2	Двусторонняя игра	Игровое занятие	Объяснение, наблюдение
19.	май	2	Специально-физическая подготовка	Игровое занятие	Тестирование
20.	май	4	Контрольные нормативы	Контрольное занятие Диагностика	Объяснение, контроль

Календарный учебный график программы «Футбол» второго-третьего года обучения

№ п/п	Дата проведения занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
Модуль «Повторение - мать учения»					
1.	сентябрь	2	Техника безопасности	Вводное занятие инструктаж	Беседа, наблюдение
2.	сентябрь	4	Контрольные нормативы	Контрольное занятие Диагностика	Объяснение, контроль
3.	сентябрь	2	Двусторонняя игра	Игровое занятие	Беседа, наблюдение
4.	сентябрь	2	Передача мяча внутренней частью подъема	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
5.	сентябрь	2	Развитие скоростных качеств	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, контроль
6.	сентябрь	2	Зонная защита	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, контроль
7.	октябрь	2	Удар внутренней частью подъема	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
8.	октябрь	2	Персональная защита	Учебно-тренировочное занятие	Беседа, наблюдение
9.	октябрь	2	Развитие двигательных качеств	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, контроль
10.	октябрь	2	Ведение мяча	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
11.	октябрь	2	Общefизическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, контроль
12.	октябрь	2	Двусторонняя игра	Игровое занятие	Беседа, наблюдение
13.	октябрь	2	Развитие внимания	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, контроль
14.	октябрь	2	Удар прямым подъемом	Учебно-тренировочное	Показ, объяснение

				занятие	
15.	ноябрь	2	Специально-физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, контроль
16.	ноябрь	2	Двусторонняя игра	Игровое занятие	Беседа, наблюдение
17.	ноябрь	2	Тактическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
18.	ноябрь	2	Развитие двигательных качеств	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, контроль
19.	ноябрь	2	Ведение, передачи и удары по мячу	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
21.	ноябрь	2	Двусторонняя игра	Игровое занятие	Беседа, наблюдение
20.	ноябрь	2	Специально-физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, контроль
21.	ноябрь	2	Тактическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, контроль
Модуль «В здоровом теле-здоровый дух»					
1.	декабрь	2	Двусторонняя игра	Игровое занятие	Беседа, наблюдение
2.	декабрь	2	Общefизическая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, контроль
3.	декабрь	2	Удар прямым подъемом	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
4.	декабрь	2	Двусторонняя игра		Беседа, наблюдение
5.	декабрь	2	Ведение мяча	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
6.	декабрь	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, контроль
7.	декабрь	2	Тактическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
8.	декабрь	2	Ведение мяча различными способами	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
9.	январь	2	Двусторонняя игра	Игровое занятие	Беседа, наблюдение
10.	январь	2	Развитие двигательных качеств	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, контроль
11.	январь	2	Контрольные нормативы	Контрольное занятие Диагностика	Объяснение, контроль
12.	январь	2	Двусторонняя игра	Игровое	Беседа,

				занятие	наблюдение
13.	февраль	2	Развитие внимания	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, наблюдение
14.	февраль	2	Тактическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, контроль
15.	февраль	2	Специально-физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
16.	февраль	2	Двусторонняя игра	Игровое занятие	Беседа, наблюдение
17.	февраль	2	Ведение мяча различными способами	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, контроль
18.	февраль	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
Модуль «Закрепление навыков»					
1.	март	2	Двусторонняя игра	Игровое занятие	Беседа, наблюдение
2.	март	2	Общефизическая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, контроль
3.	март	2	Ведение и передача мяча	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
4.	март	2	Двусторонняя игра	Игровое занятие	Беседа, наблюдение
5.	март	2	Зонная защита	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
6.	март	2	Специально-физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, контроль
7.	март	2	Удары внутренней частью и прямым подъемом	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
8.	март	2	Персональная защита	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
9.	апрель	2	Двусторонняя игра	Игровое занятие	Беседа, наблюдение
10.	апрель	2	Развитие двигательных качеств	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, контроль
11.	апрель	2	Техника отбора мяча	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
12.	апрель	2	Общефизическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, контроль
13.	апрель	2	Двусторонняя игра	Игровое занятие	Беседа, наблюдение
14.	апрель	2	Развитие внимания	Учебно-	Объяснение,

				тренировочное занятие	наблюдение
15.	апрель	2	Тактическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	
16.	май	2	Специально-физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, контроль
17.	май	2	Игра вратаря	Учебно-тренировочное занятие	Беседа, наблюдение
18.	май	2	Финт «ложный замах»	Учебно-тренировочное занятие	Контроль
19.	май	2	Развитие двигательных качеств	Учебно-тренировочное занятие	Беседа, наблюдение
20.	май	4	Контрольные нормативы	Контрольное занятие Диагностика	Объяснение, контроль

Календарный учебный график программы «Футбол» четвертого-пятого года обучения

№ п/п	Дата проведения занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
Модуль «Тяжело в учении-легко в бою»					
1.	сентябрь	2	Техника безопасности.	Вводное занятие инструктаж	Беседа, наблюдение
2.	сентябрь	6	Контрольные нормативы	Контрольное занятие Диагностика	Объяснение, контроль
3.	сентябрь	2	Удар по мячу головой	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
4.	сентябрь	2	Развитие скоростной выносливости	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, контроль
5.	сентябрь	2	Технико-тактическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	Показ, контроль
6.	октябрь	2	Удар внешней частью подъема	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
7.	октябрь	2	Двусторонняя игра	Игровое занятие	Беседа, наблюдение
8.	октябрь	2	Развитие двигательных качеств	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, контроль
9.	октябрь	2	Передача мяча внутренней частью и прямым подъемом	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
10.	октябрь	2	Развитие скоростно-силовых	Учебно-	Наблюдение,

			качеств	тренировочное занятие	контроль
11.	октябрь	2	Двусторонняя игра	Игровое занятие	Беседа, наблюдение
12.	октябрь	2	Тактическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
13.	октябрь	2	Действия игрока в условиях прессинга	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
14.	ноябрь	2	Упражнения на координационной лестнице	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, контроль
15.	ноябрь	2	Двусторонняя игра	Игровое занятие	Беседа, наблюдение
16.	ноябрь	2	Тактическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, контроль
17.	ноябрь	2	Развитие выносливости	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, контроль
18.	ноябрь	2	Развитие двигательных качеств	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, контроль
19.	ноябрь	2	Техническая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
20.	ноябрь	2	Двусторонняя игра	Игровое занятие	Беседа, наблюдение
21.	ноябрь	2	Тактическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, контроль
Модуль «Быстрее, выше, сильнее»					
1.	декабрь	2	Двусторонняя игра	Игровое занятие	Беседа, наблюдение
2.	декабрь	2	Развитие выносливости.	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, наблюдение
3.	декабрь	2	Передачи и удары по мячу	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
4.	декабрь	2	Двусторонняя игра	Игровое занятие	Беседа, наблюдение
5.	декабрь	2	Тактическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, наблюдение
6.	декабрь	2	Развитие скоростной выносливости	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, контроль
7.	декабрь	2	Жонглирование и игра головой	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
8.	декабрь	2	Передача мяча в движении	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение

9.	январь	2	Двусторонняя игра	Игровое занятие	Беседа, наблюдение
10.	январь	2	Развитие двигательных качеств	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, контроль
11.	январь	6	Контрольные нормативы	Контрольное занятие Диагностика	Объяснение, контроль
12.	февраль	2	Развитие внимания	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
13.	февраль	2	Тактическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, наблюдение
14.	февраль	2	Развитие специальной выносливости	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, контроль
15.	февраль	2	Двусторонняя игра	Игровое занятие	Беседа, наблюдение
16.	февраль	2	Ведение мяча	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
17.	февраль	2	Общефизическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, наблюдение
Модуль «Закрепление навыков»					
1.	март	2	Двусторонняя игра	Игровое занятие	Беседа, наблюдение
2.	март	2	Общефизическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, наблюдение
3.	март	2	Остановка мяча грудью	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
4.	март	2	Двусторонняя игра	Игровое занятие	Беседа, наблюдение
5.	март	2	Тактическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
6.	март	2	Развитие выносливости	Учебно-тренировочное занятие	Беседа, контроль
7.	март	2	Игра головой	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
8.	март	2	Персональная защита	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, контроль
9.	апрель	2	Двусторонняя игра	Игровое занятие	Беседа, наблюдение
10.	апрель	2	Развитие двигательных качеств	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, контроль
11.	апрель	2	Отбор мяча в подкате	Учебно-тренировочное	Показ, объяснение

				занятие	
12.	апрель	2	Общefизическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, наблюдение
13.	апрель	2	Двусторонняя игра	Игровое занятие	Беседа, наблюдение
14.	апрель	2	Передача мяча на средние и длинные дистанции	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
15.	апрель	2	Тактическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
16.	май	2	Развитие дистанционной скорости	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение, контроль
17.	май	2	Двусторонняя игра	Игровое занятие	Беседа, наблюдение
18.	май	2	Финт «ложный замах на удар»	Учебно-тренировочное занятие	Показ, объяснение
19.	май	6	Контрольные нормативы	Контрольное занятие Диагностика	Объяснение, контроль

Оценочные материалы.

Нормативы	Возраст (лет)											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Общая физическая подготовка												
Бег 30 м (сек)	8.3	6,5	6.0	5,8	5,6	5.4	5.2	5.0	4,9	4,7	4,5	4,4
Бег 300 м (сек)				65,0	54,0	52,0						
Бег 1500м. (мин., сек.)						7:55	7:40					
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.						35	37	40	45	47	50	50
12-минутный бег								2800	2850	2900	2950	3000
Прыжок в длину с места (см)	115	122	132	142	152	162	182	192	212	220	230	240
Наклон вперед стоя на гимнастической скамье	3	4	5	6	6	7	7	8	8	9	10	10
Тройной прыжок в длину с места (см)				430	440	490	520	550				
Пятикратный прыжок (м)									11,5	12,0	12,5	13,0
Специальная физическая подготовка												
Бег 30 м с ведением мяча (сек)			7,3	6,7	6,5	6,3	6.1	5,7	5,5	5.1	4,9	4,8
Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой						42	49	58	67	72	77	80
Бег 5х30 с ведением мяча							35,0	33,0	32,0	31,0	29,0	28,0
Техническая подготовка (для полевых игроков)												
Удар по мячу ног. на точн. (число попаданий)				6	7	8	6	7	8	6	7	8
Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот.							10,5	10.0	9,5	9.2	9.0	8,5
Жонглирование мячом (кол-во раз)				8	10	12	14	16	18	20	22	24

Примечание: с 5 до 7 лет прослеживается только динамика развития. Нормативы считаются выполненными при улучшении показателей.

Условия выполнения КПИ.**Для полевых игроков и вратарей.****По общей физической подготовке.**

1. Бег 300 м.
2. Бег 1500 м.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине.
4. 12-минутный бег.
5. Бег 3х10 м.
6. Прыжок в длину с места.
7. Тройной прыжок с места.
8. Пятикратный прыжок с места.

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

Для полевых игроков.

По специальной физической подготовке.

1. Бег 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной чертой. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша.

2. Бег 5х30 м. с ведением мяча выполняется также, как и бег на 30 м. с ведением мяча. Все старты с места. Время для возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка, футболист возвращается на старт (за счет 25 сек.) и упражнение повторяется.

3. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

По технической подготовке.

1. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м.). Футболисты 10 – 15 лет посылают мяч в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 – 18 посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м. за воротами. Выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м. от штрафной площади), вести мяч 20 м., далее обвести змейкой 4 стойки (первая стойка ставится в 10 м. от штрафной площади, а через каждые 2 м. ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом - выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей

1. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

2. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) - выполняется с разбега, не выходя за пределы штрафной площади, по коридору шириной 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

Примечание: с 5 до 7 лет прослеживается только динамика развития.

**Контрольные нормативы оценки физической подготовленности освоения программы
10-11 лет (третья ступень ГТО)**

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Мальчики				Девочки			
			Н	С	ВС	В	Н	С	ВС	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 30 м (с)	>6,3	6,3	5,9	5,3	>6,5	6,5	6,1	5,5
2.	Выносливость	Бег 1000 м (мин, с)	>6:20	6:20	5:41	4:42	>6:40	6:40	6:12	5:03
3.	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>2	2	4	6	-	-	-	-
		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	>8	8	13	21	>7	7	10	16
		Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>10	10	13	22	>5	5	7	13
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	>+2	+2	+4	+8	>+3	+3	+5	+11
Испытания по выбору										
5.	Координация	Челночный бег 3x10 м	>9,7	9,7	9,2	8,4	>10,1	10,1	9,4	8,6
6.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>128	128	142	162	>118	118	132	152
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	>26	26	33	43	>23	23	28	37
7.	Прикладные навыки	Метание мяча весом 150 г (м)	>18	18	22	28	>12	12	15	20
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия				5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то		5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то

12-13 лет (четвертая ступень ГТО)

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Мальчики				Девочки			
			Н	С	BC	В	Н	С	BC	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 30 м (с)	>5,8	5,8	5,4	5,0	>6,1	6,1	5,7	5,2
		Бег 60 м (с)	>11,1	11,1	10,2	9,4	>11,5	11,5	10,7	9,9
2.	Выносливость	Бег 1500 м (мин, с)	>8:30	8:30	7:55	6:40	>9:10	9:10	8:15	7:03
3.	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>3	3	5	8	-	-	-	-
		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	>10	10	16	24	>8	8	12	18
		Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>12	12	18	29	>6	6	9	15
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	>+3	+3	+5	+9	>+4	+4	+6	+13
Испытания по выбору										
5.	Координация	Челночный бег 3x10 м	>9,2	9,2	8,5	7,7	>9,6	9,6	8,9	8,0
6.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>147	147	162	183	>132	132	147	167
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	>31	31	37	47	>27	27	31	41
7.	Прикладные навыки	Метание мяча весом 150 г (м)	>23	23	27	34	>15	15	19	23
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия				5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то		5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то

14-15 лет (пятая ступень ГТО)

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Юноши				Девушки			
			Н	С	BC	В	Н	С	BC	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 30 м (с)	>5,4	5,4	5,0	4,6	>5,7	5,7	5,3	4,9
		Бег 60 м (с)	>9,7	9,7	9,1	8,1	>10,8	10,8	10,2	9,5
2.	Выносливость	Бег 2000 м (мин, с)	>10:10	10:10	9:27	8:00	>12:40	12:40	11:27	9:55
3.	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>5	5	9	13	-	-	-	-
		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	>12	12	18	25	>9	9	13	19
		Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>19	19	25	37	>7	7	11	16
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	>+4	+4	+6	+11	>+5	+5	+8	+15
Испытания по выбору										
5.	Координация	Челночный бег 3x10 м	>8,2	8,2	7,7	7,1	>9,1	9,1	8,7	7,9
6.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>167	167	193	218	>148	148	162	183
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	>34	34	40	50	>31	31	35	44
7.	Прикладные навыки	Метание мяча весом 150 г (м)	>30	30	35	41	>19	19	21	27
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия				5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то		5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то

16-17 лет (шестая ступень ГТО)

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Юноши				Девушки			
			Н	С	BC	В	Н	С	BC	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 60 м (с)	>9,0	9,0	8,4	7,9	>10,7	10,7	9,9	9,2
		Бег 100 м (с)	>14,8	14,8	14,1	13,2	>17,9	17,9	16,9	15,8
2.	Выносливость	Бег 2000 м (мин, с)	-	-	-	-	>12:40	12:40	11:27	9:55
		Бег 3000 м (мин, с)	>15:20	15:20	14:10	12:20	-	-	-	-
3.	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>8	8	12	15	-	-	-	-
		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	-	>10	10	14	20
		Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>25	25	32	43	>8	8	12	17
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамье (от уровня скамьи – см)	>+6	+6	+8	+13	>+7	+7	+9	+16
Испытания по выбору										
5.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>192	192	213	235	>157	157	173	188
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	>35	35	41	51	>32	32	37	45
7.	Прикладные навыки	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	-	>12	12	17	22
		Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	>27	27	30	36	-	-	-	-
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия				5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то		5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то

18 лет (седьмая ступень ГТО)

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Юноши				Девушки			
			Н	С	BC	В	Н	С	BC	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 60 м (с)	>8,9	8,9	8,4	7,9	>10,7	10,7	9,9	9,2
		Бег 100 м (с)	>14,8	14,8	14,1	13,2	>17,9	17,9	16,9	15,8
2.	Выносливость	Бег 2000 м (мин, с)	-	-	-	-	>12:20	12:20	11:05	9:40
		Бег 3000 м (мин, с)	>15:20	15:20	14:10	12:20	-	-	-	-
3.	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>8	8	12	15	-	-	-	-
		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	-	>10	10	14	20
		Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>25	25	32	43	>8	8	12	17
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамье (от уровня скамьи – см)	>+6	+6	+8	+13	>+7	+7	+9	+16
Испытания по выбору										
5.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>192	192	213	233	>157	157	173	188
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	>34	34	41	51	>31	31	37	45
7.	Прикладные навыки	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	-	>13	13	16	20
		Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	>27	27	29	36	-	-	-	-
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия				5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то		5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то

Коррекционно-педагогическая работа тренера-преподавателя с детьми ОВЗ.**Общие направления коррекционно-педагогической работы с детьми с ОВЗ:**

- Уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- Адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- Исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- Формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- Наблюдение за состоянием ребенка во время занятий;
- Мотивация на улучшение результатов (похвала);
- Релаксация во время занятия;
- Оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- Предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

Коррекционно-педагогическая работы с детьми с нарушением слуха:

3. *Использование невербальной (неречевой) передачи информации* в виде мимики, пластики, артикуляции, жестов.

4. *Использование наглядных методов*, основанных на комплексном включении всех сохранных видов ощущений при ведущей роли словесной речи.

- плакаты для формирования знаний, наглядно-образных представлений;
- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи;
- показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица;
- плоскостные и объемные предметы, спортивный инвентарь и не стандартное оборудование, разные по цвету, форме, величине, весу для формирования пространственных представлений;
- световые, знаковые, вибрационные сигналы для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;
- звуковые сигналы музыкальных инструментов для дифференциации и использование остаточного слухового восприятия при выполнении ритмических движений.

Коррекционно-педагогическая работа с детьми с задержкой психического развития (ЗПР):

- частое переключение, смена вида деятельности;
- разнообразие вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, активизирующих все органы чувств, концентрирующих психические процессы и эмоции на обучении и совершенствовании двигательных умений, занимающихся;
- применение индивидуального подхода к каждому ребёнку;
- использование игровых методов и приемов для эмоциональной насыщенности занятия;
- многократное повторение заданий, выделяя самые главные места голосом и жестом, сопровождая показом или совместными действиями;
- ограничивать до минимума отвлекающие факторы во время занятия;
- использовать игры на развитие волевой регуляции и внимания;
- дозировать выполнение упражнений для предупреждения переутомления и перевозбуждения детей.

Коррекционно-педагогическая работы с детьми с отклонениями интеллектуального развития (УО):

1. *Одновременное поступление информации с рецепторов зрительного, слухового и двигательного анализаторов.* Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается обучающимся.

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;

- рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;

- выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

2. Требования к непосредственному показу упражнений.

- многократное повторение упражнений с ярким эмоциональным переживанием, вызывающее интерес.

- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к обучающимся;

- упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;

- упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;

- зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения;

- упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

Коррекционно-педагогическая работа с детьми с тяжёлой речевой патологией (ТНР):

- развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия;

- координации движений;

- общей и мелкой моторики;

- закрепление поставленных звуков в свободной речи;

- речевого и физиологического дыхания;

- формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи;

- работа над мимикой лица.

В работе тренера-преподавателя очень тщательно подбирается комплекс речевого материала.