

Департамент образования и науки Костромской области
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Костромской области
«Дворец творчества»



Принята
педагогическим советом.

Протокол № 1 от
«03» сентября 2018 года

«Согласовано»
Директор МБОУ «СОШ № 1»

 Пашканова Н.А.

печать
Приказ № 30 от
«04» 09 2018 года

«Утверждаю»
Директор ГБУ «Дворец
творчества»

 Иноземцева С. П.

печать
Приказ № 236 от
«04» 09 2018 года

Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа
«Футбол»

Секция «Футбол»

Направленность: Физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся - 11-17 лет
Срок реализации программы 3года/612 часов
Автор-составитель:
Иноземцев Дмитрий Олегович,
педагог дополнительного образования

Кострома 2018

Департамент образования и науки Костромской области
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Костромской области
«Дворец творчества»



Принята
педагогическим советом.
Протокол № 1 от
«03» сентября 2018 года

«Согласовано»
Директор ОГБОУ КШИ
«Костромской кадетский
корпус»

_____ Зайцев С. Н.
печать
Приказ № ____ от
«____» _____ 20__ года

«Утверждаю»
Директор ГБУ «Дворец
творчества»

_____ Иноземцева С. П.
печать
Приказ № ____ от
«____» _____ 20__ года

Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа
«Футбол»

Секция «Футбол»

Направленность: Физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся - 11-17 лет
Срок реализации программы 3года/612 часов
Автор-составитель:
Иноземцев Дмитрий Олегович,
педагог дополнительного образования

Кострома 2018

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа “Футбол” (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа – углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Реализуется в ГБУ «Дворец творчества» с 2017 года как сетевая программа на базе образовательных организаций.

Футбол-это всегда тайна, всегда загадка. Никогда нельзя заранее сказать, как сложится тот или иной матч, кто выиграет тот или иной турнир. Интерес к футболу с каждым годом растёт, по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У футбола есть еще одно ценное качество - он универсален. Так систематические занятия футболом оказывают на весь организм всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Мы рассматриваем занятия футболом не только как средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороны этой игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающее в ходе учебных занятий. Футбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, команды, взаимопомощь, активность, чувство ответственности. Футбол это игра - игра быстрая и тактически очень сложная, требующая от играющих быстроты мышления, принятия самостоятельных решений, умения анализировать ошибки. Это повышает интеллект.

Дополнительное образование вместе с образовательной школой должно воспитывать физически крепкое молодое поколение с гармоничным развитием физических и духовных сил, а футбол- это такой демократический вид спорта, который не требует особых затрат, особой материальной базы и дорогостоящего оборудования. Польза от регулярных занятий футболом огромна, это не погоня за медалями и рекордами, это здоровье миллионов, это готовность к труду, подготовка к воинской службе, адаптация к «взрослой» жизни.

Сегодня занятия спортом, и в частности футболом, актуально еще и тем, что здоровье подрастающего поколения вызывает особую тревогу в обществе, прежде всего - это малая двигательная активность. С катастрофической быстротой молодеет пристрастие к вредным привычкам (наркомания, курение, алкоголизм), это приводит к необратимым процессам деградации личности.

Футбол – игра самая популярная и доступная, которая позволяет мальчишкам постигать азбуку товарищества и коллективизма, проявления воли и терпения, смелости и эмоциональной радости, способствует улучшению успеваемости, самодисциплине, отвлекает от пустого время проведения и тяги к вредным привычкам.

Сегодня назрела необходимость рассматривать занятия футболом в системе дополнительного образования как непрерывный образовательный процесс, куда входят учебно-тренировочные занятия, спортивно-массовая и воспитательная работа, товарищеские игры и контрольные соревнования. И только планируемая работа способна помочь в достижении наилучших результатов.

Одной из целей данной программы заключается не просто в воспитании футболиста и становлении

По данной программе специализированная подготовка футболистов осуществляется с 11 лет (возможно зачисление в группу 10-ти летних спортсменов при условии достаточного физического развития и большого желания стать футболистом). С этого возраста нужно работать над развитием мышления, особенно пространственного и оперативного, координационных и скоростно-силовых качеств, техники действий, дисциплинированности и организованности, волевого характера, стрессоустойчивости и навыков саморегуляции.

Основная задача тренера – найти ребенка с футбольными задатками и раскрыть их в рамках целостной системы подготовки. Важность системы состоит в согласовании развития психофизических качеств и технических, тактических навыков так, чтобы они развивались

без противоречий, естественным образом. Задача тренера - использовать упражнения, стимулирующие и обогащающие природные качества. Расширение диапазона движений должно проводиться за счет разнообразия тренировочных упражнений, подобранных в соответствии с возрастными особенностями воспитанников и их физическими данными. Особенностью моих занятий с воспитанниками является преобладание индивидуальной работы с каждым воспитанником.

Цель: специализированная физическая подготовка средствами футбола.

Задачи:

1. Способствовать укреплению здоровья воспитанников.
2. Прививать интерес к игре «Футбол», воспитывать спортивное трудолюбие.
3. Познакомить с историей игры «Футбол», тактической, теоретической подготовкой.
4. Способствовать приобретению, отработке, совершенствованию технических навыков, ОФП и СФП.
5. Способствовать приобретению специальных игровых навыков и качеств, необходимых игроку.
6. Подготовить ребят для футбольных команд ДЮЦ различных возрастов.
7. Способствовать достижению определенных спортивных результатов.
8. Способствовать формированию личностных качеств воспитанников.

Организация образовательного процесса.

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю (2 академических часа).

Академический час 45 минут.

Занятия по программе могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

Организм обучающегося от 10 лет развивается равномерно и стабильно и уже способен выдерживать определённые нагрузки, что позволяет углублённо разучивать технику и осваивать игру.

С учётом физиологических особенностей у детей указанного возраста улучшается координация, они постепенно могут осваивать как простые, так и сложные движения. При освоении технических приёмов в сочетании с физической и специальной физической подготовкой и т.д., с позиций психологии в 11-17 лет хорошо развиваются наблюдательность, внимание, двигательная память, обучающиеся постепенно начинают логически мыслить и при обучении целесообразно использовать на занятиях методику программированного обучения, в основе которой лежит принцип разбивки изучаемого материала на этапы (шаги). Программированное обучение движениям предусматривает такой способ изучения, в котором сводятся к минимуму нежелательные последствия случайного выбора движений, ведущих к конечной цели – выработке стабильного навыка.

При таком обучении необходимо выделить следующие положения:

- наличие обучающей программы
- поэтапное освоение, закрепление и совершенствование учебного материала
- оперативный контроль за изменениями, обучением в зависимости от индивидуальных способностей занимающихся.

Образовательный процесс будет более эффективным, если каждый последующий элемент техники осваивать после полного, безошибочного выполнения предыдущих действий.

Осуществлять программированное обучение сложным формам движений или техническим приёмам в сочетании с другими действиями не всегда возможно. Не всякое упражнение можно расчленить на простые элементы, которые не будут изменять логического внутреннего содержания упражнения.

Самый приемлемый путь программированного обучения – комбинированный, в котором учитывается элемент адаптации воспитанника к изучаемому материалу. Процесс

освоения техники идёт по линейной программе до тех пор, пока занимающийся не ошибётся. Причину ошибки объясняют и дальнейшее выполнение технических приёмов корректируют с учётом индивидуальных возможностей ребёнка.

Футбол – эмоциональная игра, поэтому построение занятия и подбор упражнений должны нести положительные эмоции, при которых процесс усвоения материала более эффективен.

Принципы образовательного процесса

Принципы сознательности и активности

Ясное и отчетливое понимание цели, задач тренировки, средств, методов и т.д. обеспечивает успешное обучение спортивной технике и тактике, эффективное развитие силы, быстроты, выносливости, воспитание моральных и волевых качеств, результативное участие в соревнованиях и многое другое. Поэтому успешность обучения во многом зависит от сознательного подхода обучающихся к выполнению каждого упражнения, от их заинтересованности. Одно из простейших средств повышения интереса к занятиям – введение в них игровых и соревновательных элементов. Необходимо так вести процесс тренировки, так воздействовать на учеников, чтобы побуждать их к активности, к стремлению достичь цели, к творчеству, к приобретению знаний. Это одна из важнейших сторон педагогической деятельности.

Принцип специализации

Этот принцип указывает, что объективно необходимым условием для высоких достижений является сосредоточение времени и сил на каком-либо избранном предмете спортивных занятий. Сегодня спортивная специализация – главное для достижения успеха. Преимущество систематических занятий избранным видом спорта или его элементами в юные годы заключается в приобретении правильной по своей основе спортивной техники, в воспитании требуемых качеств, а также в тех специфических изменениях (морфологических, физиологических, психологических и т.д.) которые вносятся в общий ход формирования и развития организма юных спортсменов. Регулярные в течение ряда лет, спортивные занятия, приспособленные по технике движений, нагрузке, и т.д. к возрастным возможностям юных футболистов, неизбежно будут вызывать специфические приспособительные реакции органов и систем, укреплять и развивать их применительно к избранному виду спорта и тем самым создавать очень важные предпосылки к специализированной тренировке в более старшем возрасте.

Таким образом, принцип специализации в занятиях с юными спортсменами осуществляется как построение прочного и мощного специфического «фундамента», позволяющего им достичь через последующую специальную тренировку высоких результатов в спортивном мастерстве, в приобретении волевых качеств.

Принцип всесторонности

Он определяет необходимость для спортсмена всестороннего развития, включающего в себя высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, отличную работоспособность всех органов и систем организма, многообразное умение координировать движения, физическое совершенство в целом. Только всестороннее развитие юного спортсмена (психологическая, техническая, тактическая, общая и специальная физическая подготовленность в совокупности) позволит достичь высоких спортивных результатов в будущем.

Принцип повторности

Он в значительной мере определяет процесс спортивной подготовки. Все ее многообразные задачи решаются через повторное выполнение упражнений, действий, заданий, тренировочных занятий, соревновательных стартов и т.д.

Принцип возрастающих нагрузок

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки футболистов основывается на принципе их возрастания. Постепенность определяет подходы к любым нагрузкам в тренировочных занятиях и соревнованиях. Попытки форсировать нарастание нагрузок могут быть вредными для здоровья ребенка. Особенно строго должна соблюдаться

постепенность в увеличении психической напряженности при выполнении тренировочных упражнений и участии в соревнованиях. В особенности это относится к совсем юным спортсменам.

Принцип разнообразия и новизны

В специальной спортивной подготовке он определяет включение в подготовку юных спортсменов кроме обычно используемых упражнений и воздействием еще таких, которые отличаются по форме и содержанию, сохраняя вместе с тем направленность на решение задач общей и специальной подготовки применительно к футболу. Можно заменить одно, уже ставшее привычным упражнение другим, той же направленности, не применявшееся ранее или совсем новым, только что придуманным. Также большие возможности для творчества в разных и новых упражнениях для целей ОФП: сделать полосу с новыми препятствиями, разработать комплекс общеразвивающих упражнений с использованием необычных снарядов и отягощений и т.д. Такие упражнения могут не только вносить разнообразие, повышать эмоциональность, способствовать увеличению количества работы, но и создавать сверхсоревновательные воздействия.

Принцип наглядности

Этот один из важнейших принципов в педагогике имеет большое значение и в спортивной подготовке. Наглядные пособия (схемы, рисунки, таблицы, учебные видеозаписи и т.д.) значительно ускоряют процесс обучения. Принцип наглядности важен и в воспитании юных футболистов, и в развитии их силы, быстроты, выносливости и других качеств. Наглядные примеры образцового поведения тренера и лучших спортсменов, их высокая моральная устойчивость, дисциплинированность, трудолюбие весьма положительно влияют на других спортсменов. Наглядные примеры способствуют и воспитанию волевых качеств. Так, менее подготовленный спортсмен, глядя на более подготовленного, эффективнее выполняет упражнение в совместном тренировочном занятии.

Принцип индивидуализации

Принцип индивидуализации в спортивной теории и практике спорта является развитием педагогического принципа доступности, определяющего такое осуществление учебного процесса, которое бы возможно полнее соответствовало силам и знаниям учащихся. Реализация этого принципа начинается еще до первого спортивного занятия, когда вы знакомитесь с каждым из своих новых учеников. Это изучение должно проводиться вами постоянно, так как спортсмены в процессе подготовки растут и совершенствуются во многих отношениях, в том числе изменяется их возраст, характер, функциональные возможности и многое другое. Физические упражнения, используемые при обучении, должны быть посильными для занимающихся. При определении доступности данного физического упражнения следует учитывать возраст, физическую и техническую подготовленность, эмоциональное состояние занимающихся к моменту выполнения упражнений. Тренер должен найти индивидуальный подход к каждому ученику. Он должен помнить, что легкое для одного может быть очень сложным для другого, стараться включать в тренировочные занятия доступные для всех и в то же время представляющие трудность для освоения упражнения. Нужно поддерживать интерес к занятиям у всех занимающихся, постепенно повышая нагрузку.

Формы и методы организации учебного процесса:

Форма обучения – очная.

Игровой метод. Движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок, сохранения интереса в процессе занятия. Для этого используются различные подвижные игры, элементы спортивных игр и спортивные игры в разных вариантах (ручной мяч, игра в футбол по упрощенным правилам и т.д.). Игровые методы позволяют решать не только задачи тренировки, но также обучения и воспитания волевых качеств.

Соревновательный метод. При таком методе, упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявления резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. Особенно

соревновательный метод эффективен при развитии силы, быстроты, выносливости и других качеств.

Соревновательные методы используются также в обучении спортивной технике, ее элементам, точности движений и т.д. (различные эстафеты с мячом, игра в футбол между группами). Соревновательные методы имеют большой интерес у занимающихся, но применять их нужно осторожно, нормируя нагрузку.

Повторный метод. Учебно-тренировочный процесс немыслим без повторного метода. Основная цель повторного метода – выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваясь совершенствования в них. Только при многократном повторении какого-либо технического элемента футболист сможет овладеть им.

Важную роль в тренерской работе играет использование методов воспитания, обучения и тренировки.

Методы воспитания. Эти методы основываются на принципе сознательности, и главный из них – метод убеждения (словом, наглядным примером). Важную роль играют такие методы, как требовательность, поощрение, постепенно повышающая нагрузка, повторность воздействий, соревнования.

Методы обучения. Здесь мы используем слово (объяснения, указания, напоминания, разбор и др.), наглядность (наблюдения, показ, схемы, учебные видеофильмы и др.), свою непосредственную помощь ученику (в выполнении отдельных движений и действий и др.).

Для превращения двигательного представления в действие есть лишь одно средство – практические попытки его воспроизведения. При этом наибольшую роль играют метод целостного упражнения (выполнение изучаемого в целом) и метод расчлененного упражнения (обучение по частям). Оба метода взаимосвязаны, дополняют друг друга и требуют использования метода повторности.

Методы тренировки. В основе всего многообразия методов тренировки лежит метод повторного выполнения. Контроль за состоянием и подготовленностью юного футболиста осуществляется с помощью контрольного метода. Он включает в себя контрольно-тренировочные упражнения (челночный бег, подтягивание, бег 30 м., жонглирование мяча и т.д.) показывающие специальную и общую подготовленность спортсмена. Также ни одно тренировочное занятие не может обойтись без одновременного (одновременное выполнение одного упражнения всей группой) и поточного (поочередное выполнение упражнения группой занимающихся) метода.

Предполагаемые результаты программы

Предметные

- приобретение специальных навыков и качеств соответствующих футбольной специализации «футболист»

- освоение техники мяча,

- освоение тактических основ защиты, действий в различных игровых ситуациях,

- достижения определенного спортивного результата в составе футбольных команд.

Метапредметные

- укрепление здоровья воспитанников, улучшение физической формы,

- развитие коммуникативных способностей и приобретение навыков работы в коллективе.

Личностные

- развитие внимания, памяти, мышления,

- формирование ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни.

2. Учебно-тематический план

1 год обучения

(учебная нагрузка 204 ч в год / занятия 3 раза в неделю по 2 часа)

№ пп	Названия раздела темы	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка	4	-	4	зачет
2.	Общая физическая подготовка	-	60	60	Подготовка и сдача контрольных нормативов
3.	Специфическая физическая подготовка	-	60	60	
4.	Техническая подготовка	-	46	46	Контрольные игры и соревнования
5.	Тактическая подготовка	-	34	34	
	Всего часов	4	200	204	

2 год обучения

(учебная нагрузка 204 ч в год / занятия 3 раза в неделю по 2 часа)

№ пп	Названия раздела темы	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка	4	-	4	зачет
2.	Общая физическая подготовка	-	60	60	Подготовка и сдача контрольных нормативов
3.	Специфическая физическая подготовка	-	60	60	
4.	Техническая подготовка	-	46	46	Контрольные игры и соревнования
5.	Тактическая подготовка	-	34	34	
	Всего часов	4	200	204	

3 год обучения

(учебная нагрузка 204 ч в год / занятия 3 раза в неделю по 2 часа)

№ пп	Названия раздела темы	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка	4	-	4	зачет
2.	Общая физическая подготовка	-	60	60	Подготовка и сдача контрольных нормативов
3.	Специфическая физическая подготовка	-	60	60	
4.	Техническая подготовка	-	46	46	Контрольные игры и соревнования
5.	Тактическая подготовка	-	34	34	
	Всего часов	4	200	204	

3. Содержание образовательной программы

1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

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

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

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

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

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

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

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

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

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

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

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

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

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

Тема 8. Техническая подготовка.

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

Тема 9. Тактическая подготовка.

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

Тема 10. Планирование спортивной тренировки.

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

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

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

Тема 12.Итоговая аттестация. Проверка теоретической подготовке за курс обучения.

2. Общая физическая подготовка

1. Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

2.Упражнения для развития быстроты:

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

3. Упражнения для развития гибкости:

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

4. Упражнения для развития ловкости:

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

5. Упражнения с предметом

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями и штангами

6. Акробатические упражнения

- Кувырки
- Перекаты, перевороты

7. Беговые упражнения

- Бег (30,60,100,400,500, 800, 1000 м)
- Бег (6 минут, 12 минут)

8. Спортивные игры

- Ручной мяч

9. Подвижные игры и эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка

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

4. Техническая и тактическая подготовка

- Техника передвижений
- Удары по мячу ногой
- Удары по мячу головой
- Остановка мяча

- Ведение мяча
- Обманные движения (финты)
- Отбор мяча
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии
- Техника игры вратаря.

Тактика нападения:

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

Тактика защиты:

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

4. Формы аттестации, контроля

В секции футбола в течение всего периода занятий ведется регулярный педагогический и врачебный контроль.

Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики развития каждого воспитанника и группы в целом. Кроме того, контроль позволяет оценивать эффективность организации всего учебно-тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы.

При поступлении ребенка в спортивное объединение проводится так называемый «входной контроль», с целью определения уровня физического развития и специальных способностей ребенка. По результатам входного контроля принимается решение о зачислении ребенка в секцию на определенный год обучения.

На каждом занятии педагогом осуществляется текущий контроль, который позволяет выявлять и исправлять допущенные воспитанниками ошибки при освоении программы подготовки.

Огромную роль в диагностике результативности учебно-тренировочного процесса играет *аттестация* обучающихся.

Аттестация обучающихся рассматривается в настоящее время как неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет его участникам оценить реальную результативность их совместной творческой деятельности. Важность процесса аттестации определяется необходимостью для педагога проверки достижения обучающимися определенных результатов. Аттестация позволяет выстроить индивидуальную педагогическую траекторию для каждого воспитанника, то есть осуществить индивидуальный подход. Регулярная проверка результатов обучения помогает педагогу понять, на каком этапе сейчас находится каждый воспитанник объединения. Процесс аттестации дает возможность оценить степень сложности программного материала. Ведь обучение только тогда является таковым, когда изучаемый материал дается с небольшим трудом, и ребенок прикладывает для его освоения достаточные усилия. Правильно организованный и умело осуществляемый контроль помогает лучшему усвоению предмета и воспитывает сознательное отношение к учебной деятельности.

В середине учебного года (декабрь) проводится промежуточный контроль освоения программы обучающимися. На ней проверяется, как усвоили обучающиеся, пройденный за полгода, материал. В конце учебного года (май) проводится промежуточная аттестация, когда проверяется уровень освоения программы за определенный год обучения, или итоговая аттестация, если этот год является последним годом обучения и проверяется знание всей программы в целом. Таким образом, в объединениях юных футболистов обеспечено постоянное, непрерывное наблюдение за результативностью обучения. Сопоставляя

начальный уровень ребенка (результаты входного контроля или предварительной аттестации) и конечный (результаты промежуточной или итоговой аттестации) можно судить о достигнутых результатах.

В секции «Футбол» ГБУ «Дворец творчества» применяются следующие формы проведения аттестации:

- контрольный прием нормативов
- результаты соревнований по футболу (при условии занятия командой призового места), в отношении воспитанников принимающих в них участие.

Для каждой возрастной группы существуют свои величины показателей контрольных нормативов, анализ которых позволяет педагогу получить объективную картину уровня физической подготовки обучающихся и уровня освоения ими технических приемов.

Врачебный контроль проводится для наблюдений за физическим состоянием воспитанников. Медицинский осмотр проводится не реже двух раз в год: в начале учебного года и в марте месяце. В случае отклонения от нормы в состоянии здоровья, возможно отстранение обучающегося от занятий до официального разрешения врача.

В процессе занятий педагог получает информацию о приспособляемости организма юных футболистов к нагрузкам по частоте пульса до начала тренировки, в ходе ее и по окончании. С этой целью воспитанников секции обучают элементарным приемам самоконтроля.

Эффективным и одним из лучших средств диагностики результативности учебно-тренировочного процесса является участие команд секции в соревнованиях различного уровня. В течение года проводятся регулярные контрольные игры. Так как одной из целей работы секции является достижение определенных спортивных результатов, то итоги соревнований предметно демонстрируют степень осуществления поставленной цели и, следовательно, показывает качество работы секции.

Способы контроля:

- текущий контроль (словесная оценка педагогом, само- и взаимооценка)
- сдача контрольных нормативов (*Приложение №1*)
- контрольные и товарищеские игры
- отчетные соревнования.

5. Обеспечение программы

Методическое обеспечение программы. Программный материал для групп секции состоит из теоретического и практического разделов. Занятия по теоретическому разделу проводятся в течение всего учебно-тренировочного года в виде бесед в процессе практических занятий. Теоретический раздел включает сведения по основам гигиены и закаливания организма.

В этом же разделе обучающиеся получают необходимые сведения об основах техники и тактики игры, правилам игры и основам судейства. Практический раздел программы включает общую, специальную физическую, техническую подготовку, тактическую подготовку, участие в соревнованиях и сдачу контрольных нормативов по отдельным видам подготовки.

Общая физическая подготовка юного футболиста обеспечивается упражнениями общеразвивающего характера и упражнениями из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта, плавания и др. С помощью этих упражнений достигается всестороннее развитие двигательных и скоростно-силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат, повышается выносливость и общая тренированность детей и подростков.

Специальная физическая подготовка строится с учетом особенностей игровой деятельности футболиста и включает упражнения, способствующие развитию специальных качеств юного вратаря.

Интенсивность и продолжительность упражнений, соотношение общей и специальной физической подготовки определяется возрастными особенностями воспитанников и уровнем их подготовки.

Одной из задач всесторонней подготовки подростков, занимающихся в секции, является овладение основами техники игры в футбол. Техническая подготовка представляет собой процесс обучения юных спортсменов техники движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы в футболе. Игра в футбол в качестве игрока требует умения владеть комплексом специальных приемов: ударов по мячу, обработки мяча, обводкой, виденье игры, взаимодействия и т.д. По мере освоения технической подготовки, усложняются условия выполнения упражнений. Увеличивается быстрота исполнения приема, вводится пассивное и активное сопротивление со стороны партнера. В ходе технической подготовки основное внимание уделяется правильности выполнения движений и приемов. Совершенствование владения основными техническими приемами проводится в игровых упражнениях и в процессе самой игры. Конкретный подбор упражнений определяется возрастом занимающихся, уровнем подготовленности и качеством материально-технической базы.

Важной составляющей учебно-тренировочного процесса является тактическая подготовка. В содержание тактической подготовки входит обучение воспитанников совокупности индивидуальных и коллективных действий направленных на преодоление сопротивления противника в ходе игры. Обучение тактике игры футбол рассчитано на несколько лет обучения и основывается на технической подготовленности игроков. Тактическая подготовка проводится различными методами. Индивидуальные и командные тактические действия совершенствуются в игровых упражнениях на ограниченном участке поля, в игре в одни ворота, в игре в мини-футбол, непосредственно в игре. Количество часов, отводимых на каждый вид подготовки, определяется учебно-тематическим планом работы с группой в течении учебного года и зависит от возраста занимающихся и уровня их подготовленности.

Составной частью учебно-тренировочного процесса являются соревнования юных футболистов. Соревнование позволяет тренеру выявить эффективность методов обучения и содействуют формированию морально-волевых качеств юных футболистов. В зависимости от уровня подготовленности футболисты могут принимать участие в соревнованиях различного уровня от внутри школьного до городского и областного, и выше. Программа подготовки игроков предполагает участие занимающихся в соревнованиях по футболу в составе футбольных команд центра различных возрастов.

Возрастные особенности при развитии физических качеств. Возрастные этапы не всегда можно классифицировать по годам. Это зависит от многих причин, в том числе от акселерации. Учет процесса акселерации важен при отборе, перспективном планировании и прогнозировании рекордных достижений.

Формирование двигательных качеств происходит неравномерно и равна приросту их в различные возрастные периоды и зависит от развития ряда систем организма (*наиболее благоприятные возрастные периоды развития в подготовке обучающихся приведены в таблице*).

В процессе тренировок развивается и совершенствуется те физиологические системы, которые имеют наибольшее значение для конкретной мышечной работы (деятельности):

- так тренировочная направленность на развитие силы приводит к изменению химического состава и к утолщению мышечного волокна;
- упражнения на развитие быстроты повышает лабильность мышц и снижает время подачи информации от центров к ней;
- работа на выносливость развивает в основном органы кровообращения и дыхания.

Надо отметить, что в процессе систематических занятий физическими упражнениями развиваются все двигательные качества. Взаимосвязь силы, быстроты, выносливости определяются общностью некоторых физиологических механизмов их развития. Поэтому в процессе совершенствования одного из качеств в какой-то мере развиваются и другие. Это явление носит название положительного переноса двигательных качеств.

Наиболее благоприятное влияние на все двигательные качества оказывают упражнения, развивающие общую выносливость.

Быстрота – наибольший прирост под влиянием тренировки происходит в возрасте 9-12 лет.

- Двигательная реакция с возрастом изменяется неравномерно. Так, до 9-11 лет время двигательной реакции уменьшается быстро, в последующие годы, особенно после 12-14 лет – медленно.

- Скорость одиночных движений увеличивается и приближается к данным взрослых к 13-14 годам, в 16-17 – уменьшается. Наибольшая эффективность развития скорости одиночных движений устанавливается в 9-13 лет.

- Важным компонентом быстроты является (повышенная лабильность нервных процессов) частота движений. Наибольший прирост в 12-13 лет.

Обратите внимание: При воспитании быстроты у юных ребят, во время скоростных движений затруднены сенсорные коррекции, что ведет к ошибкам по ходу выполнения движения. Поэтому, сохранение необходимой координации движений при скоростной работе может, достигнуто только при отсутствии утомления. Естественно, что такое состояние имеет место именно в начале основной части занятий.

Упражнения на быстроту должны удовлетворять, по меньшей мере, трем требованиям:

- Техника упражнений должна обеспечивать выполнение упражнений на предельных скоростях;

- Упражнения должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время упражнения (движения) основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

- Продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Ловкость – наибольший рост этой способности отмечается от 7 до 10 лет. 10-12 лет – стабилизируется пространственная точность движения.

Обратите внимание: основа ловкости, ее развития – систематические тренировки. Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро ведут к утомлению, поэтому их целесообразно проводить в начале тренировочных занятий, а также после интервалов отдыха.

Сила – наиболее интенсивный прирост силы происходит в период от 13-14 до 16-17 лет. С 8 до 10 лет равномерно повышается абсолютная сила мышц, к 11 годам темпы увеличиваются. В последующем к 18-20 годам – замедляется. Наиболее высокий темп развития относительной силы мышц происходит от 6-7 лет до 9-11, а для некоторых мышц, особенно мышц плеча и рук, разгибателей туловища, подошвенные сгибатели до 13-14 лет.

Выносливость – с возрастом выносливость, как при статических усилиях, так и при динамической работе заметно повышается.

Наибольшая выносливость мышц разгибателей туловища в возрасте 8-10 лет, а в 13-14 лет она несколько снижается. Наибольшая выносливость икроножных мышц отмечена в 11-14 лет.

Обратите внимание: известно, что выносливость организма развивается только с момента, когда игрок почувствует себя утомленным. Особое внимание развитию выносливости следует уделять в первой половине подготовительного периода. Во второй половине учебного занятия наиболее полно разворачиваются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других вегетативных систем организма, поэтому чаще всего на эту часть занятия планируют упражнения на выносливость.

Гибкость – с 7 до 14 лет заметно повышается у мальчиков. В более старшем возрасте прирост гибкости снижается.

В суставах плечевого пояса подвижность при сгибаниях и разгибаниях увеличивается до 12-13 лет.

В тазобедренном суставе наибольшая подвижность в возрасте от 7 до 10 лет. В последующем прирост гибкости замедляется, а к 13-14 годам приближается к показателям взрослых.

Обратите внимание: если прекратить упражнения на «гибкость», то она постепенно вернется примерно к исходной величине.

**Наиболее благоприятные возрастные периоды развития
в подготовке футболистов**

Возраст	7-8	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18 и ст.
Ловкость	И	И	В	Ц						
Координация	П	П	П	Ц	Ц	Ц	П			
Равновесие	И	И	И	И						
Гибкость	И	В	И	Ц						
Быстрота	Ц	Ц	В	И	И	И			Ст	Ст
Нарастание скорости движений			В	И						
Сила				И	И		И	Ц	Ц	Ц
Развитие скоростно-силовых качеств	Нр	Нр Ц	И	В	В	Ц	Ц			Ст
Выносливость общая	Нр	Нр	И	И	И	И	И	И		
Выносливость скоростная			В	И	И	И	И		Ц	Ст
Выносливость скоростно-силовая									Ц	Ст
Работоспособность					И	И	П		Ц	
Реакция на движущийся объект		И	И	И						
Интенсивно формируются системы организма			О	О	О			О		
Половое созревание					ОС	ОС				
Не способны к продолжительной работе	О	О								
Максимальные темпы прироста						О				
Школа футбола				О	О	О				
Легко овладевают простыми движениями	О	О	О							
Начальное обучение технике			О							
Лучший возраст обучаемости					О					
Обучен. навыкам «ведущей» стороны	О	О	О	О	О					
Обучен. навыкам «неведущей» стороны					О	О	О	О		
Выбор игрового амплуа							О			
Выполнение технических приемов в усложненных условиях						О	О	О	О	О

Нр – несущественный рост.

НрЦ – несущественный рост при отсутствии целенаправленной работы.

И – интенсивное развитие.

В – наиболее высокие темпы развития.

Ц – целенаправленное развитие.

П – развивается плохо.

С – снижение показателя.
 О – основной период.
 Ст. – стабилизация показателей.

Методика проведения занятий группы подготовки вратарей

Содержание	Временные рамки
1.1. <u>Вводная часть.</u> Построение, проверка посещаемости, проверка готовности группы к занятиям (спорт.форма), ознакомление с планом занятий, техникой безопасности.	5 мин
1.2. <u>Разминочная часть.</u> - передвижения по принципу вариативности и адекватности особенностям игры: (ходьба, бег, прыжки в движении, движения с высоким поднятием бедра, движения скрестным шагом, приставной шаг, спиной вперед, гусиный шаг, челночный бег, бег ускорением на опережение партнера и т.д.); -общеразвивающие упражнения комплексной направленности (общефизические упражнения, приседания, наклоны, маховые движения руками и ногами, упражнения на внимание, координацию движений, специальные разминочные упражнения на голеностоп, связки, специальные дыхательные упражнения, парные физические упражнения); - игры с мячом и без мяча (ручной мяч, баскетбол, волейбол, салки, волк и овцы, волк во рву и т.д.)	до 25 мин до 10 мин (смена задания через каждые 30-40 сек) до 10 мин (смена задания через каждые 1-2минуты) до 15 мин
2. <u>Основная часть</u> <u>2.1. Освоение. закрепление и совершенствование специальных физических, тактико-технических навыков игры вратаря.</u> . -индивидуальная и групповая работа с мячом, отработка технических приемов и навыков; - отработка навыков игры с мячом в ногах, верхняя и нижняя передача, остановка катящегося и летящего мяча, приемы и способы ловли мяча; - игра с мячом против партнера о, отработка скоростных навыков владения мячом, обводка стоек; - отработка ударов в движении, удары по неподвижному мячу, отработка действий вратаря при стандартных положениях; - отработка навыков видения поля, контакта с партнером, игры без мяча; - игра на выходах из ворот.	до 30-40 мин (индивидуальные и групповые задания, смена задания через каждые 3-4 минуты)
2.2. <u>Игровая часть</u> - отработка элементов игры, взаимодействия в различных группах; 2-х сторонняя игра в уменьшенных составах, игра с постановкой специальных задач.	до 20 мин
3. <u>Заключительная часть</u> Подведение итогов учебных тренировочных занятий.	до 10 мин

В процессе тренировки, объяснение игровых моментов, правил игры, рассмотрения возможных вариантов развития того или иного момента, допущенных неточностей.

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Футбольные мячи.
2. Футбольные ворота.
3. Футбольные сетки.
4. Свисток.

5. Стойки.
6. Секундомер
7. Манишки
8. Конуса
9. Координационные дорожки
10. Барьеры разной высоты, и другое оборудование.

Информационное обеспечение.

Видеоматериалы

1 Обучающая видеопрограмма «Футбольная академия Аякса: Система подготовки футболистов в Аяксе», 2007 г., Нидерланды. Кинокомпания Armada Sports

2. Серия учебных видеозаписей “Футбольная энциклопедия”, “Футбольный видеотренер” 2002 г. выпуска Дизайн-студия “Муравей”.

3. Тренировка вратаря. С.С. Черчесов. Австрия, «Тироль» 2006г. Авторское видео.

4. Школа вратарей. Шотландия. 1998г. Soccer. Goalkeeper. Sport Studia

5. Школа футбольного мастерства Сергея Овчинникова. ООО «Берг Саунд» 2007г.

Использование ресурсов сети Интернет

Уроки футбола (сообщество профессионалов) <http://futzone.net> - Спортивная социальная сеть

6. Источники

1. Андреев С.Н. Футбол в школе: Кн. для учителя — М.: Просвещение, 1986.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе — М.: Советский спорт, 2006.
3. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. М.: Просвещение, 1998.
4. Банников С.Е. Играйте в футбол — Екатеринбург, 2006.
5. Голомазов С., Чирва Б. Футбол. Тренировка вратаря. - М. 1996.
6. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010г.
7. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика — М.: Советский спорт, 2005.
8. Хорст В. Как научиться играть в футбол. – М.: Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2004.
9. Цирик В.Я., Лукашин Ю.С. Футбол переработанное и дополненное издание. - М.: Ф и С, 1988.
10. Швыков И.А. Футбол в школе. - М.: Терра-спорт, 2002.

7. Приложения

Приложение 1

Примерный план-схема годичного цикла подготовки игроков

1 год обучения

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего
Теоретическая подготовка	1	1			1				1	4
Практические занятия, в том числе:										
Общая физическая подготовка	6	6	6	8	8	8	6	6	6	60
Специал. физическая подготовка	5	5	8	8	8	8	6	6	6	60
Техническая подготовка	4	5	4	4	6	6	6	6	5	46
Тактическая подготовка	2	2	2	4	4	4	4	6	6	34
Всего часов	16	19	20	24	27	26	22	24	26	204

2 год обучения

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего
Теоретическая подготовка	1	1			1				1	4
Практические занятия, в том числе:										
Общая физическая подготовка	6	6	6	8	8	8	6	6	6	60
Специал. физическая подготовка	5	5	8	8	8	8	6	6	6	60
Техническая подготовка	4	5	4	4	6	6	6	6	5	46
Тактическая подготовка	2	2	2	4	4	4	4	6	6	34
Всего часов	16	19	20	24	27	26	22	24	26	204

3 год обучения

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего
Теоретическая подготовка	1	1			1				1	4
Практические занятия, в том числе:										
Общая физическая подготовка	6	6	6	8	8	8	6	6	6	60
Специал. физическая подготовка	5	5	8	8	8	8	6	6	6	60
Техническая подготовка	4	5	4	4	6	6	6	6	5	46
Тактическая подготовка	2	2	2	4	4	4	4	6	6	34
Всего часов	16	19	20	24	27	26	22	24	26	204

Календарный учебный график

№пп	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1	Сентябрь	18	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Физическая культура и спорт в России	№1
2	Сентябрь	20	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Развитие футбола в России и за рубежом	№1
3	Сентябрь	22	13.30 – 14.15 14.25 – 15.10	Групповая	2	Сведения о строении и функциях организма человека	№1
4	Сентябрь	25	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	№1
5	Сентябрь	27	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Врачебный контроль и самоконтроль	№1
6	Сентябрь	29	13.30 – 14.15 14.25 – 15.10	Групповая	2	Физиологические основы спортивной тренировки	№1
7	Октябрь	2	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)	№1
8	Октябрь	4	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Техническая подготовка	№1
9	Октябрь	6	13.30 – 14.15 14.25 – 15.10	Групповая	2	Тактическая подготовка	№1
10	Октябрь	9	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Планирование спортивной тренировки	№1
11	Октябрь	11	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Правила игры. Организация и проведение соревнований	№1
12	Октябрь	13	13.30 – 14.15 14.25 – 15.10	Групповая	2	Техника безопасности на спортивных играх.	№1
13	Октябрь	16	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Основные правила игры в футбол	№1
14	Октябрь	18	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Упражнения для развития силы	№1
15	Октябрь	20	13.30 – 14.15 14.25 – 15.10	Групповая	2	Упражнения для развития быстроты	№1
16	Октябрь	23	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Упражнения для развития гибкости	№1
17	Октябрь	25	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Упражнения для развития ловкости	№1
18	Октябрь	27	13.30 – 14.15 14.25 – 15.10	Групповая	2	Упражнения с предметом	№1
19	Октябрь	30	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Упражнения с набивным мячом	№1
20	Ноябрь	1	14.40 – 15.25	Групповая	2	Акробатические	№1

			15.35 – 16.20			упражнения	
21	Ноябрь	3	13.30 – 14.15 14.25 – 15.10	Групповая	2	Легкоатлетические упражнения	№1
22	Ноябрь	6	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Упражнения в висах и упорах	№1
23	Ноябрь	8	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Спортивные игры	№1
24	Ноябрь	10	13.30 – 14.15 14.25 – 15.10	Групповая	2	Подвижные игры и эстафеты	№1
25	Ноябрь	13	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Упражнения для развития быстроты	№1
26	Ноябрь	15	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	№1
27	Ноябрь	17	13.30 – 14.15 14.25 – 15.10	Групповая	2	Упражнения для вратарей	№1
28	Ноябрь	20	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Упражнения для развития специальной выносливости	№1
29	Ноябрь	22	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Упражнения для развития ловкости	№1
30	Ноябрь	24	13.30 – 14.15 14.25 – 15.10	Групповая	2	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	№1
31	Ноябрь	27	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	№1
32	Ноябрь	29	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Ведение мяча	№1
33	Декабрь	1	13.30 – 14.15 14.25 – 15.10	Групповая	2	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	№1
34	Декабрь	4	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Удар носком	№1
35	Декабрь	6	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Удар серединой лба на месте	№1
36	Декабрь	8	13.30 – 14.15 14.25 – 15.10	Групповая	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	№1
37	Декабрь	11	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	№1
38	Декабрь	13	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений	№1

						и владения мячом	
39	Декабрь	15	13.30 – 14.15 14.25 – 15.10	Групповая	2	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	№1
40	Декабрь	18	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Удар по летящему мячу средней частью подъема	№1
41	Декабрь	20	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	№1
42	Декабрь	22	13.30 – 14.15 14.25 – 15.10	Групповая	2	Обманные движения (финты)	№1
43	Декабрь	25	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Отбор мяча	№1
44	Декабрь	27	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Обучение отбору мяча с выбиванием	№1
45	Декабрь	29	13.30 – 14.15 14.25 – 15.10	Групповая	2	Обучение отбору мяча с выпадом	№1
46	Январь	10	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении.	№1
47	Январь	12	13.30 – 14.15 14.25 – 15.10	Групповая	2	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	№1
48	Январь	15	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	№1
49	Январь	17	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	№1
50	Январь	19	13.30 – 14.15 14.25 – 15.10	Групповая	2	Резаные удары	№1
51	Январь	22	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Удар по мячу серединой лба	№1
52	Январь	24	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Удар боковой частью лба	№1
53	Январь	26	13.30 – 14.15 14.25 – 15.10	Групповая	2	Остановка катящегося мяча подошвой	№1
54	Январь	29	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	№1

55	Январь	31	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Остановка мяча грудью	№1
56	Февраль	2	13.30 – 14.15 14.25 – 15.10	Групповая	2	Совершенствование техники ведения мяча	№1
57	Февраль	5	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Совершенствование техники защитных действий.	№1
58	Февраль	7	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Отбор мяча толчком плечо в плечо	№1
59	Февраль	9	13.30 – 14.15 14.25 – 15.10	Групповая	2	Отбор мяча подкатом	№1
60	Февраль	12	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	№1
61	Февраль	14	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Финт ударом	№1
62	Февраль	16	13.30 – 14.15 14.25 – 15.10	Групповая	2	Финт остановкой	№1
63	Февраль	19	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Упражнения для развития умения «видеть поле»	№1
64	Февраль	21	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	№1
65	Февраль	26	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Групповые действия защиты	№1
66	Февраль	28	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Тактические действия в нападении	№1
67	Март	2	13.30 – 14.15 14.25 – 15.10	Групповая	2	Индивидуальные действия с мячом	№1
68	Март	5	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Групповые действия с мячом	№1
69	Март	7	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Тактика вратаря	№1
70	Март	9	13.30 – 14.15 14.25 – 15.10	Групповая	2	Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком)	№1
71	Март	12	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	№1
72	Март	14	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками	№1
73	Март	16	13.30 – 14.15 14.25 – 15.10	Групповая	2	Обучение броску мяча	№1

						на точность.	
74	Март	19	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Встречная эстафета с ведением мяча.	№1
75	Март	21	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Подвижная игра с элементами футбола.	№1
76	Март	23	13.30 – 14.15 14.25 – 15.10	Групповая	2	Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу	№1
77	Март	26	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Обучение ведению мяча зигзагами	№1
78	Март	28	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар внутренней частью подъема в цель	№1
79	Март	30	13.30 – 14.15 14.25 – 15.10	Групповая	2	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой	№1
80	Апрель	2	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом	№1
81	Апрель	4	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку	№1
82	Апрель	6	13.30 – 14.15 14.25 – 15.10	Групповая	2	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении	№1
83	Апрель	9	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель	№1
84	Апрель	11	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней	№1

						стороной стопы в движении	
85	Апрель	13	13.30 – 14.15 14.25 – 15.10	Групповая	2	Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъема	№1
86	Апрель	16	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Обучение ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног	№1
87	Апрель	18	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Совершенствование ведения мяча с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней частью подъема в цель	№1
88	Апрель	20	13.30 – 14.15 14.25 – 15.10	Групповая	2	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении	№1
89	Апрель	23	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Обучение ведению мяча, обводке стойки с применением ложного замаха на удар, удару по воротам средней частью подъема	№1
90	Апрель	25	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Обучение ударам головой в кольцо-мишень с расстояния 2м после набрасывания мяча партнером и над собой	№1
91	Апрель	27	13.30 – 14.15 14.25 – 15.10	Групповая	2	Обучение ведению мяча с выполнением обманного движения на остановку около стойки	№1
92	Апрель	30	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Обучение обводке пассивно атакующего противника при помощи обманного	№1

						движения на остановку	
93	Май	2	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Обучение вбрасыванию мяча из положения ноги врозь на ход партнеру, приему мяча партнером, с последующим ведением и ударом внутренней частью подъема в цель	№1
94	Май	4	13.30 – 14.15 14.25 – 15.10	Групповая	2	Обучение ударам головой по воротам с расстояния 3м после набрасывания мяча партнером	№1
95	Май	7	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Совершенствование обманного движения на остановку мяча во время ведения	№1
96	Май	11	13.30 – 14.15 14.25 – 15.10	Групповая	2	Обучение развитию атаки флангом крайним защитником и нападающим	№1
97	Май	14	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Обучение приему мяча, летящего выше уровня головы навстречу вратарю. Обучение приему мяча, летящего выше уровня головы сбоку от вратаря.	№1
98	Май	16	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Обучение приему мяча в прыжке после отскока от земли. Обучение приему мяча в прыжке после вбрасывания его партнером.	№1
99	Май	18	13.30 – 14.15 14.25 – 15.10	Групповая	2	Обучение ударам по мячу средней частью подъема с рук на дальность. Обучение вбрасыванию мяча рукой из-за головы на точность.	№1
100	Май	21	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Игра в ручной мяч	№1
101	Май	23	14.40 – 15.25 15.35 – 16.20	Групповая	2	Преодоление спортивно-технической полосы,	№1

						включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в цель (2,5*1,2м) с 6м	
102	Май	25	13.30 – 14.15 14.25 – 15.10	Групповая	2	Учебная игра	№1
					204		