

**ЗУправление образования и молодежной политики администрации  
Тонкинского муниципального района Нижегородской области**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
"Центр дополнительного образования"  
р.п.Тонкино Нижегородской области**

Принята на педсовете  
Протокол № 1  
«26» августа 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Футбол»**

Возраст обучающихся – с 7 лет  
Срок реализации – 8 лет

Автор-составитель:  
Ложкин Владимир Николаевич  
тренер - преподаватель

**р.п.Тонкино  
2024**

## Информационная карта программы

Полное название программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол»
ФИО автора-составителя	тренер-преподаватель Ложкин Владимир Николаевич
Вид образовательной деятельности	Дополнительное образование
Тип программы	общеразвивающая
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Продолжительность реализации программы	8 лет
Характеристика целевой группы	Возраст детей 7-10 лет Форма реализации программы - групповая
Краткая аннотация содержания программы	<p><b>Цель программы:</b> формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование необходимых теоретических знаний;</li> <li>- обучение технике и тактике игры;</li> <li>- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.</li> </ul> <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание моральных и волевых качеств;</li> <li>- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;</li> <li>- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;</li> </ul>

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

*Развивающие:*

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- совершенствование навыков и умений игры.

### **Ожидаемые результаты**

- Формирование у детей стойкого интереса к футболу.

- Знание правил игры в футбол.

- Ознакомление детей с основными техническими приёмами.

- Укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышение работоспособности.

- Развитие основных физических качеств.

- Освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой.

- Обладание элементарными теоретическими знаниями.

## 1. Пояснительная записка

Данная программа направлена на всестороннее развитие личности предполагает овладение детьми основами физической культуры, слагаемыми которой являются, крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знание и навыки в области физической культуры умственного и творческого потенциала ребенка.

Программа составлена с использованием нормативно-правовых документов: Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р); Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 г. № 302 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».

**Актуальность** общеразвивающей программы «Футбол» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством футбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-

сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

**Отличительной особенностью** данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Цель:** формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

*Воспитательные:*

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

*Развивающие:*

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

**Возраст** детей, участвующих в реализации данной программы: от 7 до 15 лет.

Продолжительность образовательного процесса – 8 лет.

Данная программа адаптирована к условиям реализации в ЦДО Тонкинского муниципального района.

## **2. Планируемые результаты.**

*В области теории и методике физической культуры и спорта:*

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

*В области общей физической подготовки:*

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

*В области избранного вида спорта:*

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

*В области специальной физической подготовки:*

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

На первом году обучения периодизация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники футбола.

По окончанию учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и специальной подготовке.

### **3. Условия реализации программы**

- выполнение в полном объеме тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение тренировочных занятий, участие в соревнованиях, в спортивных мероприятиях учащихся;
- обеспечение тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

**Формы занятий:** учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, товарищеские встречи, соревнования школьного и муниципального уровня.

**Формы организации обучения:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- диагностика уровня сформированности знаний по теории программы;
- в мае – контрольное тестирование по итогам обучения, контрольные игры с заданиями, товарищеские встречи, соревнования.

#### **Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.**

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Оптимальная наполняемость в группе (чел.)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
<i>1 год</i>	<i>7-8</i>	<i>12-20</i>	<i>6</i>	<i>выполнение нормативов ОФП</i>
<i>2 год</i>	<i>8-9</i>	<i>12-20</i>	<i>6</i>	
<i>3 год</i>	<i>9-10</i>	<i>12-20</i>	<i>6</i>	
<i>4 год</i>	<i>10-11</i>	<i>12-20</i>	<i>6</i>	
<i>5 год</i>	<i>11-12</i>	<i>12-20</i>	<i>6</i>	
<i>6 год</i>	<i>12-13</i>	<i>12-20</i>	<i>9</i>	
<i>7 год</i>	<i>13-14</i>	<i>12-20</i>	<i>9</i>	<i>выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП</i>
<i>8 год</i>	<i>14-15</i>	<i>12-20</i>	<i>9</i>	

#### **4. Учебный план**

	<i>Разделы подготовки</i>	<i>Этапы подготовки спортивно-оздоровительных групп</i>							
		<b>1 г.о.</b>	<b>2 г.о.</b>	<b>3 г.о.</b>	<b>4 г.о.</b>	<b>5 г.о.</b>	<b>6 г.о.</b>	<b>7 г.о.</b>	<b>8 г.о.</b>
1.	Теоретическая подготовка.	6	3	4	4	4	4	2	4
2.	Общая физическая подготовка.	68	46	52	46	44	36	49	24
3.	Специальная физическая подготовка.	32	54	34	36	38	40	39	40
4.	Техническая подготовка	40	41	44	46	43	42	30	40
5.	Тактическая подготовка.	28	23	30	30	32	32	36	36
6.	Инструкторская и судейская подготовка.	–	–	–	2	3	4		6
7.	Игровая	30	38	32	32	32	34	36	36
8.	Контрольные и календарные игры	6	6	10	12	12	14	12	20
9.	Контрольные нормативы.	6	5	6	4	4	4	4	4
10.	Восстановительные мероприятия.	–		4	4	4	6	8	6
11.	Общее количество часов.	216	216	216	216	216	216	216	216



## 5.Содержание программы

### 5.1. Спортивно-оздоровительная группа (СОГ) 1 года обучения.

#### Учебно-тематический план

№	Содержание материала	Кол-во часов
	Теоретическая подготовка	7-8 лет
1.	Вводная часть.	1
2.	История развития футбола.	1
3.	Краткие сведения о строениях и функциях организма человека.	1
4.	Гигиенические знания и навыки.	1
5.	Правила игры в футбол	
6.	Техническая подготовка	1
7.	Оборудование и инвентарь	1
Итого часов:		6
Воспитательная и психологическая подготовка		
1.	Развитие восприятия.	
2.	Способность управлять своими эмоциями.	
Практические занятия		
1.	Общая физическая подготовка.	68
2.	Специальная физическая подготовка	32
3.	Техническая подготовка.	40
4.	Тактическая подготовка.	28
5.	Игровая.	30
6.	Контрольные игры и соревнования.	6
7.	Текущие и контрольные испытания. Экзамены.	6
Итого часов:		210
Всего часов:		216

#### Физическая подготовка.

Спортивные и подвижные игры, игровые упражнения и эстафеты. Здесь очень важен игровой соревновательный метод. Спектр оборудования очень широк: мячи, обручи, стойки, барьеры, маты и т.д.

### **Техническая подготовка.**

Техника передвижений.

Задача: обучить занимающихся обширному кругу двигательных действий, т.е. создать хорошую базу для освоения технических приемов. Разучивание передвижений начинается с шага, по мере усвоения - в беге. Как организационно-методическую форму для групп начальной подготовки рассматриваются упражнения неспециального характера (эстафеты, подвижные и спортивные игры и т.д.), которые в будущем будут рассматриваться как упражнения СФП.

1. Жонглирование. Обучение начинается с отскоком от земли (пола) серединой подъема. Для более быстрого освоения вместо мяча может быть использован воздушный шарик, надутый до формы мяча. Это упражнение может служить домашним заданием. При устойчивом навыке жонглирование мячом осуществляется без отскока.

2. Упражнения на чувство мяча являются очень важными на данном этапе. Эти упражнения производятся стопой и подошвой (мяч переводится с ноги на ногу, касанием подошвы). Очень важен здесь наглядный метод. При сложном упражнении возможен расчлененный метод. При устойчивом навыке многие движения можно выполнять в быстром темпе, а также в прыжке.

Обратить внимание, чтобы меньше смотрели на мяч и постепенно начинать разучивать движения в шаге. Задание выполняется методом многократных повторений. Эти упражнения могут рассматриваться как подводящие к «финтам».

3. Удары по мячу. Перед этим упражнением дети знакомятся с основными частями строения ноги, суставов. Учащимся демонстрируется, какими частями и как выполняется удар, его назначение. Для лучшего восприятия ударная область стопы может обозначаться мелом. Разучивание в следующей последовательности, по неподвижному мячу: закреплённому мячу с шага, работа у стенки, с партнером. При устойчивом навыке удары производят в цель. Применяются игровые упражнения («Выбей мяч»). При правильном ударе с шага удар производится с разбега по неподвижному мячу и удар с хода. Задание выполняется следующими методами: многократных повторений, игровой, соревновательный.

4. Остановки мяча (подошвой, внутренней частью стопы «щечкой»). Происходит разучивание и закрепление навыка в следующей последовательности: показ с наката тренера, партнера, у стены, с передачи партнера. Так же в течение года начинается обучение приема на бедро и на грудь. Используется метод многократных повторений.

5. Передачи мяча в парах осуществляются на месте и при наличии в арсенале приема и удара по мячу. Внимание уделяется точкой передачи и удобному приему мяча для последующей передачи. Для этого может использоваться барьер, через который должен пройти мяч или линия, по которой прокатиться.

6. Ведение мяча начинается с показа и рассказа. Главное внимание уделяется на первом этапе силе удара по мячу (на шаг), на втором этапе - естественному бегу. При закреплении навыка применяется такая форма обучения, как эстафеты и подвижные игры с ведением мяча, где применяются стойки (фишки), обручи, препятствия.

### **Тактическая подготовка**

1. На первом году обучения больше внимания уделяется индивидуальной тактической подготовке. Обучение занимающихся проводится во взаимосвязи с процессом обучения основным техническим приемам. Обучение проводится сразу после объяснения и показа разучиваемого приема в облегченных условиях (с места, в замедленном темпе, без сопротивления соперника). В тактическом действии «открытие» уделяется внимание свободным зонам для развития атаки. «Закрывание» на данном этапе сводится к нахождению своего игрока и занятию правильной позиции.

2. Взаимодействие в парах (2 х 1). Комбинация «стенка» самая распространенная и эффективная. Сначала ведется ознакомление на макете футбольного поля с последующим показом на видео. Разучивание начинается в упрощенных условиях: с места, в качестве партнера может выступать стена, стойка, пассивный защитник.

3. Укрывание мяча корпусом - одно из любимых детьми тактических действий наряду с обыгрыванием соперника. После рассказа и показа можно практически сразу приступать к состязанию 1 х 1 (соревновательный метод). Для занятий по тактике может использоваться видеоматериал, макетное поле.

### **Теоретическая подготовка**

1. Инструктажи, беседы о школьных делах, делах в быту.

2. Установка и разбор.

Установка на игру (тренировку) начинается с изложения целей и задач, обозначения начального и конечного результатов. Она дается в форме указаний, как любому занимающемуся, так и в целом команде. При разборе тренировки (игры) дается оценка, делаются выводы, определяется план на следующую игру. Установка и разбор имеют большое воспитательное и познавательное значение. Оборудование: видео, макетное поле.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Строение человека, строение и разбор функции ног, ее основные отделы и суставы, области стопы.

4. Гигиенические знания и навыки.

Распорядок дня, правила личной гигиены, питание и питьевой закаливание, форма одежды и обуви для тренировки и уход за ней, проходит в форме беседы.

### **Воспитательная и психологическая подготовка**

1. Психологическая подготовка неразрывно связана с другими подготовки и ведется параллельно им. Волевые качества воспитываются при систематическом выполнении упражнений, требующих усилий. Морально - нравственные в командной игре, общении в коллективе.

2. Процессы восприятия, в частности формирование специфического восприятия (чувство мяча, чувство времени, чувство пространства). Психологическая подготовка ведется практическим и словесным методами. Очень важен личный пример тренера, выработка и стимулирование положительных эмоций, посредством разнообразной деятельности и индивидуального подхода.

### **Игровая и соревновательная подготовка.**

Положительные эмоции стимулирует и игровая спортивная подготовка, если не требовать скорейшего результата. Цель этой подготовки - обобщение изученного материала и его интегральная реализация, но больше внимания уделяется индивидуальным действиям. Игровая и соревновательная подготовка в этом возрасте ведется на ограниченных площадках, с максимальным числом играющих 3х3.

### **Контрольные нормативы проводятся с целью:**

1. Проверки уровня подготовленности занимающихся на начальной стадии.
2. Рост результатов (снижение, на одном уровне) для дальнейшей корректировки работы тренера и стимула детей.

## **5.2. Спортивно-оздоровительная группа (СОГ) 2 года обучения.**

### **Учебно- тематический план**

№	Содержание материала	Кол-во часов
	Теоретическая подготовка	8-9 лет
1.	Вводная часть.	
2.	История развития футбола.	-
3.	Краткие сведения о строениях и функциях организма человека.	1
4.	Гигиенические знания и навыки.	
5.	Правила игры в футбол	1
6.	Техническая подготовка	1
7.	Оборудование и инвентарь	

Итого часов:		3
Воспитательная и психологическая подготовка		
1.	Тактическое мышление.	
2.	Умение противостоять внешним факторам.	
Практические занятия		
1.	Общая физическая подготовка.	46
2.	Специальная физическая подготовка	54
3.	Техническая подготовка.	41
4.	Тактическая подготовка.	23
5.	Интегральная в т.ч. командная игра.	38
6.	Контрольные игры и соревнования.	6
7.	Текущие и контрольные испытания. Экзамены.	5
8.	Восстановительные мероприятия.	
Итого часов:		213
Всего часов:		216

### **Физическая подготовка.**

Спортивные и подвижные игры, игровые упражнения и эстафеты. Здесь очень важен игровой соревновательный метод. Спектр оборудования очень широк: мячи, обручи, стойки, барьеры, маты и т.д.

### **Техническая подготовка.**

Техника передвижений.

Задача: обучить занимающихся обширному кругу двигательных действий, т.е. создать хорошую базу для освоения технических приемов. Разучивание передвижений начинается с шага, по мере усвоения - в беге. Как организационно-методическую форму для групп начальной подготовки рассматриваются упражнения неспециального характера (эстафеты, подвижные и спортивные игры и т.д.), которые в будущем будут рассматриваться как упражнения СФП.

1. Жонглирование. Обучение начинается с отскоком от земли (пола) серединой подъема. Для более быстрого освоения вместо мяча может быть использован воздушный шарик, надутый до формы мяча. Это упражнение может служить домашним заданием. При устойчивом навыке жонглирование мячом осуществляется без отскока.

2. Упражнения на чувство мяча являются очень важными на данном этапе. Эти упражнения производятся стопой и подошвой (например: мяч

переводится с ноги на ногу, касанием подошвы). Очень важен здесь наглядный метод. При сложном упражнении возможен расчлененный метод. При устойчивом навыке многие движения можно выполнять в быстром темпе или прыжке. Обратит внимание на то, чтобы меньше смотрели на мяч и постепенно начинать разучивать движения в шаге. Задание выполняется методом многократных повторений. Эти упражнения могут рассматриваться как подводящие к «финтам».

3. Удары по мячу. Перед этим упражнением дети знакомятся с основными частями строения ноги, суставов. Учащимся демонстрируется, какими частями и как выполняется удар, его назначение. Для лучшего восприятия ударная область стопы может обозначаться мелом. Разучивание в следующей последовательности по неподвижному мячу: закреплённому мячу с шага, работа у стенки, с партнером. При устойчивом навыке удары производят в цель. Применяются игровые упражнения (например: «Выбей мяч»). При правильном ударе с шага удар производится с разбега по неподвижному мячу, удар с хода. Задание выполняется следующими методами: многократных повторений, игровой, соревновательный.

4. Остановки мяча (подошвой, внутренней частью стопы «щечкой»). Происходит разучивание и закрепление навыка в следующей последовательности: показ с наката тренера, партнера, у стены, с передачи партнера. Так же в течение года начинается обучение приема на бедро и на грудь. Используется метод многократных повторений.

5. Передачи мяча в парах осуществляются на месте и при наличии в арсенале приема и удара по мячу. Внимание уделяется точкой передачи и удобному приему мяча для последующей передачи. Для этого может использоваться барьер, через который должен пройти мяч или линия, по которой прокатиться.

6. Ведение мяча начинается с показа и рассказа. Главное внимание уделяется на первом этапе силе удара по мячу (на шаг), на втором этапе - естественному бегу. При закреплении навыка применяется такая форма обучения, как эстафеты и подвижные игры с ведением мяча, где применяются стойки (фишки), обручи, препятствия.

#### **Тактическая подготовка**

1. На первом году обучения больше внимания уделяется индивидуальной тактической подготовке. Обучение занимающихся проводится во взаимосвязи с процессом обучения основным техническим приемам. Обучение проводится сразу после объяснения и показа разучиваемого приема в облегченных условиях (с места, в замедленном темпе, без сопротивления соперника). В тактическом действии «открывание» уделяется внимание свободным зонам для развития атаки. «Закрывание» на данном этапе сводится к нахождению своего игрока и занятию правильной позиции.

2. Взаимодействие в парах (2 х 1). Комбинация «стенка» самая распространенная и эффективная. Сначала ведется ознакомление на макете футбольного поля с последующим показом на видео. Разучивание начинается в упрощенных условиях: с места, в качестве партнера может выступать стена, стойка, пассивный защитник.

3. Укрывание мяча корпусом-одно из любимых детьми тактических действий наряду с обыгрыванием соперника. После рассказа и показа можно практически сразу приступить к состязанию 1х1 (соревновательный метод). Для занятий по тактике может использоваться видеоматериал, макетное поле.

### **Теоретическая подготовка**

1. Инструктажи, беседы о школьных делах, делах в быту.

2. Установка и разбор.

Установка на игру (тренировку) начинается с изложения целей и задач, обозначения начального и конечного результатов. Она дается и форме указаний, как любому занимающемуся, так и в целом команде. При разборе тренировки (игры) дается оценка, делаются выводы, определяется план на следующую игру. Установка и разбор имеют большое воспитательное и познавательное значение. Оборудование: видео, макетное поле.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Строение человека, строение и разбор функции ног, ее основные отделы и суставы, области стопы.

4. Гигиенические знания и навыки.

Распорядок дня, правила личной гигиены, питание и питьевой режим, закаливание, форма одежды и обуви для тренировки и уход за ней, проходит в форме беседы.

### **Воспитательная и психологическая подготовка**

1. Психологическая подготовка неразрывно связана с другими видами подготовки и ведется параллельно им. Волевые качества воспитываются при систематическом выполнении упражнений, требующих усилий. Морально-нравственные в командной игре, общении в коллективе.

2. Процессы восприятия, в частности формирование специфических восприятий (чувство мяча, чувство времени, чувство пространства). Психологическая подготовка ведется практическим и словесным методами. Очень важен личный пример тренера, выработка и стимулирование положительных эмоций, посредством разнообразной деятельности и индивидуального подхода.

### **Игровая и соревновательная подготовка.**

Положительные эмоции стимулирует и игровая спортивная подготовка, если не требовать скорейшего результата. Цель этой подготовки - обобщение изученного материала и его интегральная реализация, но больше внимания уделяется индивидуальным действиям. Игровая и соревновательная подготовка в этом возрасте ведется на ограниченных площадках, с максимальным числом играющих 3х3.

**Контрольные нормативы проводятся с целью:**

1. Проверки уровня подготовленности занимающихся на начальной стадии.
2. Рост результатов (снижение, на одном уровне) для дальнейшей корректировки работы тренера и стимула детей.

**5.3. Спортивно-оздоровительной группы 3 года обучения.****Учебно-тематический план**

№	Содержание материала	Кол-во часов
	Теоретическая подготовка	9-10 лет
1.	Вводная часть.	-
2.	Футбол России и за рубежом.	-
3.	Краткие сведения о строениях и функциях организма человека.	-
4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Питание спортсменов.	-
5.	Общая и специальная физическая подготовка.	1
6.	Правила игры в футбол	1
7.	Техническая подготовка	1
8.	Тактическая подготовка.	1
Итого часов:		4
Воспитательная и психологическая подготовка		
1.	Развитие восприятия.	
2.	Адаптация игрока к тренировочным и соревновательным условиям.	
Практические занятия		
1.	Общая физическая подготовка.	52
2.	Специальная физическая подготовка	34
3.	Техническая подготовка.	44
4.	Тактическая подготовка.	30
5.	Интегральная в т.ч. командные игра.	33
6.	Контрольные игры и соревнования.	9
7.	Текущие и контрольные испытания. Экзамены.	6
8.	Восстановительные мероприятия.	4



Итого часов:	212
Всего часов:	216

### **Физическая подготовка.**

Благоприятно развиваются в этом возрасте: быстрота, ловкость, гибкость, координация. Аэробная выносливость - посредством кроссовой подготовки. Основными формами занятий остаются: игровые, эстафеты. Методы: соревновательный, интегральный, непрерывный.

### **Техническая подготовка.**

1. Жонглирование. При стабилизации навыка происходит усложнение упражнений (жонглирование в паре, жонглирование в шаге). Вносится разнообразие: жонглирование «щечками», внешней стороной стопы. Форма занятий - коллективная. Методы: соревновательный, многократных повторений.

2. Жонглирование головой. Разучивание технического приема начинается показа и объяснения. Обучение - воздушным шариком или облегченным мячом (волейбольным) методом многократных повторений.

3. Удары ног. Закрепление навыка ранее разученных ударов. Разучивание ударов внешней стороной подъема. Дидактическая последовательность: по закреплённому мячу с шага, с разбега, по неподвижному мячу, по катящемуся мячу по ходу. Целесообразно использовать стенку как оборудование. Метод многократных повторений наиболее эффективен.

4. Удар головой. Объяснение, показ. Дидактическая последовательность по подвешенному мячу, с собственной накидки руками, с накидки партнера. Форма организации индивидуальная и групповая. Метод многократных повторений. Разучивание начинается с места, с прыжка.

5. В передачах мяча наряду с точностью, уделяется внимание силе передачи, своевременности, предназначению. Разновидности передачи (в ноги, и на свободное место). Это все достигается посредством упражнений в парах, совершенствуется в тактических играх и комбинациях. Передача верхом. Для облегчения разучивания приема передача производится с наката мяча партнером, по встречному мячу. Очень важно на ранних стадиях не применять максимальную силу (короткие передачи).

6. Происходит закрепление приемов мяча, катящегося низом, и разучивание приемов мяча летящего. В первом случае применяются соревновательный и игровой методы. Во втором - метод многократных повторений.

7. Продолжается закрепление навыка ведения мяча. Больше используется игровой и соревновательный метод в тактических комбинациях.

8. «Финты». Разучивание более сложных «финтов» по координации, в том числе и к сочетанию. Упражнения в парах, соревновательный и игровой метод.

9. Техника вратаря. Ловля мяча в броске. Применяется индивидуальный метод. Закрепление навыка происходит при ударах по воротам, в игровой

практике.

10. Передачи в парах в движении отрабатываются после закрепления передач на месте. Передачи в парах могут быть: в два касания, на ускорение партнера, со сменой мест, после забегания. Форма организации — игровая, метод ведения - групповой. Тактическая подготовка вратаря происходит параллельно упражнениям, играм.

#### **Тактическая подготовка.**

1 — 2 . Закрепляются ранее приобретенные навыки посредством усложнения упражнений (увеличение скорости передвижения), игр, игровых ситуаций.

3. Ознакомление с различными вариантами парных комбинаций и их изучение. Розыгрыш проводится в упрощенных условиях.

#### **Теоретическая подготовка.**

1. Вводная часть. Инструктажи по ТБ. В этом возрасте ребята начинают интересоваться оперативной информацией о футболе, игроках. Смотрят игры по телевидению. Это все можно обсуждать перед тренировкой, такие беседы повысят эмоциональный настрой на тренировку.

2. Правила игры в футбол. Рассматриваются более досконально в форме лекции.

3. Установка и разбор.

4. Анатомно-физиологический аспект проходит в форме лекции. Рассматривается влияние физических упражнений на организм человека.

«О вредных привычках» - беседа.

5. Футбол в России и за рубежом. Проводится в форме обсуждения основных значимых событий и фактов.

#### **Воспитательная и психологическая подготовка.**

1. Состояние готовности: стремление одержать победу, уверенность в возможности добиться успеха, эмоциональный подъем. Наиболее действенный метод - ответственность перед командой. Давая установку на игру, нужно учитывать особенности каждого (кого - то подбодрить и т. п.), нужно стимулировать команду: что будет при проигрыше, выигрыше.

2. Учащиеся в этом возрасте начинают постепенно логически мыслить, обостряются наблюдательность, внимание, быстрота мышления. Все это улучшается и воспитывается техническими комбинациями и игрой (игровой и соревновательный метод).

#### **Игровая и соревновательная подготовка.**

Наряду с учебными проходят тренировочные игры, начинаются официальные соревнования. Но по-прежнему результат не ставится во главу угла.

## 5.4. Спортивно-оздоровительная группа (СОГ) 4-5 года обучения

### Учебно-тематический план (СОГ-4 г.о.)

№	Содержание материала	Кол-во часов
	Теоретическая подготовка	10 – 11 лет
1.	Физическая культура и спорт в России	-
2.	Развитие футбола в России и за рубежом.	-
3.	Сведения о строениях и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	-
4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1
5.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.	1
6.	Физиологические основы спортивной тренировки.	-
7.	Общая и специальная физическая подготовка.	1
8.	Морально – волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.	-
9.	Основы методики обучения тренировки.	-
10.	Планирование спортивной тренировки и учет.	-
11.	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	1
12.	Места занятий, оборудование.	-
Итого часов:		4
Воспитательная и психологическая подготовка		
1.	Воспитание организаторских навыков.	
2.	Формирование личности игрока.	
3.	Воспитания коллективизма.	
Практические занятия		
	Общая физическая подготовка.	46
	Специальная физическая подготовка	36
	Техническая подготовка.	46

	Тактическая подготовка.	32
	Интегральная в т.ч. командные игры	32
	Контрольные игры и соревнования.	10
	Инструкторская и судейская практика.	2
	Текущие и контрольные испытания. Экзамены.	4
	Восстановительные мероприятия.	4
Итого часов:		212
Всего часов:		216

### Учебно–тематический план (СОГ-5 г.о.)

№	Содержание материала	Кол-во часов
	Теоретическая подготовка	11 – 12 лет
	Физическая культура и спорт в России	-
	Развитие футбола в России и за рубежом.	-
	Сведения о строениях и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	-
	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	-
	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.	-
	Физиологические основы спортивной тренировки.	1
	Морально – волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.	-
	Основы методики обучения тренировки.	1
	Планирование спортивной тренировки и учет.	-
	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	1
	Места занятий, оборудование.	1
Итого часов:		4
Воспитательная и психологическая подготовка		
1. Совершенствование приобретенных навыков и черт характера, необходимых игроку.		
2. Воспитание инициативности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.		

Практические занятия		
	Общая физическая подготовка.	44
	Специальная физическая подготовка	38
	Техническая подготовка.	45
	Тактическая подготовка.	32
	Интегральная в т.ч. командные игра.	32
	Контрольные игры и соревнования.	10
	Инструкторская и судейская практика.	3
	Текущие и контрольные испытания. Экзамены.	4
	Восстановительные мероприятия.	4
Итого часов:		212
Всего часов:		216

### **Техническая подготовка**

Техника движения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой ведения мячом. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, споворотом, через себя без падения и спадением, Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Удары по мячу головой. Удары серединой в боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановка мяча. Остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней частью подъёма опускающегося мяча, грудью - летящего мяча, Остановка подъёмом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, вывод мяча в удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой. Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8 - 10 м.

Обманные движения. Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

Вбрасывания мяча изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнёру для приёма его ногами и головой.

Техника игры вратаря. Совершенствование в отборе изученными приёмами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полёта и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги.

### **Тактика нападения**

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приёма мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счёт скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбирать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приёмы.

Групповые действия. Взаимодействия с партнёрами при организации атаки с использованием различных передач; на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путём точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки в близкий ворот противника.

Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнёрами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

### **Тактика защиты**

Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ноги; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

### **Учебные и тренировочные игры.**

Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

### **Воспитательная и психологическая подготовка**

Формирование самосознания, потребности осознать себя как личность. Важно правильно оценивать личность подростка. Решающее значение для развития самосознания подростка имеет его жизнь в коллективе.

### **Игровая и соревновательная подготовка.**

Постепенно на первый план выходит результат игры. Производится анализ игры для оперативного внесения поправок и применений в тренерском процессе различных требований к занимающимся.

### **Инструкторская и судейская практика**

Организация деятельности с подачей основных строевых команд – для построения, расчёта, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе учебных занятий. Лекция с элементами показа «сигналы и жесты судьи».

## **5.5. Спортивно-оздоровительная группа (СОГ) 6-8 года обучения**

### **Учебно-тематический план (СОГ-6 г.о.)**

№	Содержание материала	Кол-во часов
	Теоретическая подготовка	12 – 13 лет
	Физическая культура и спорт в России	-
	Развитие футбола в России и за рубежом.	-
	Сведения о строениях и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	-
	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	-
	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.	1
	Физиологические основы спортивной тренировки.	1
	Общая и специальная физическая подготовка.	-
	Морально – волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.	1
	Основы методики обучения тренировки.	-
	Планирование спортивной тренировки и учет.	1
	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	-

Итого часов:	4	
Воспитательная и психологическая подготовка		
1. Воспитание культуры поведения.		
2. Воспитание основ психической регуляции		
Практические занятия		
	Общая физическая подготовка.	50
	Специальная физическая подготовка	28
	Техническая подготовка.	48
	Тактическая подготовка.	18
	Интегральная в т.ч. командные игра.	38
	Контрольные игры и соревнования.	12
	Инструкторская и судейская практика.	8
	Текущие и контрольные испытания. Экзамены.	6
	Восстановительные мероприятия.	4
Итого часов:	212	
Всего часов:	216	

#### Учебно-тематический план (СОГ-7 г.о.)

№	Содержание материала	Кол-во часов
	Теоретическая подготовка	13 – 14 лет
	Физическая культура и спорт в России	-
	Развитие футбола в России и за рубежом.	-
	Сведения о строениях и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1
	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	-
	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.	-
	Физиологические основы спортивной тренировки.	-
	Общая и специальная физическая подготовка.	
	Техническая подготовка.	-
	Тактическая подготовка.	
	Морально – волевой облик спортсмена.	1



	Психологическая подготовка.	
	Планирование спортивной тренировки и учет.	-
	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	-
Итого часов:		2
Воспитательная и психологическая подготовка		
1. Подготовка игрока к преодолению максимальных нагрузок.		
2. Формирование адекватной самооценки личности, развитие целеустремленности, выдержки.		
Практические занятия		
	Общая физическая подготовка.	49
	Специальная физическая подготовка	39
	Техническая подготовка.	33
	Тактическая подготовка.	33
	Интегральная в т.ч. командные игра.	36
	Контрольные игры и соревнования.	12
	Инструкторская и судейская практика.	
	Текущие и контрольные испытания. Экзамены.	4
	Восстановительные мероприятия.	8
Итого часов:		214
Всего часов:		216

#### **Учебно-тематический план (СОГ-8 г.о.)**

№	Содержание материала	Кол-во часов
	Теоретическая подготовка	14 – 15 лет
	Физическая культура и спорт в России	-
	Развитие футбола в России и за рубежом.	-
	Сведения о строениях и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	-
	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	-
	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.	1

	Физиологические основы спортивной тренировки.	1
	Общая и специальная физическая подготовка.	-
	Техническая подготовка.	-
	Тактическая подготовка.	1
	Морально – волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.	
	Планирование спортивной тренировки и учет.	-
	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	1
Итого часов:		4
	Воспитательная и психологическая подготовка	
1.	Совершенствование творческих способностей.	
2.	Адаптация игрока к соревновательным условиям.	
<b>Практические занятия</b>		
	Общая физическая подготовка.	49
	Специальная физическая подготовка	39
	Техническая подготовка.	33
	Тактическая подготовка.	33
	Интегральная в т.ч. командные игра.	36
	Контрольные игры и соревнования.	12
	Инструкторская и судейская практика.	
	Текущие и контрольные испытания. Экзамены.	4
	Восстановительные мероприятия.	8
Итого часов:		212
Всего часов:		216

### **Техническая подготовка**

Совершенствование различных приёмов техники передвижения в сочетании с техникой владения с мячом.

Удары по мячу ногами. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнёру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полёта, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара» в прыжке, с падением). Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полёта мяча.

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приёмы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводят мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надёжно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения (финты). Совершенствование финтов с учётом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на усовершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнёру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимания на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков пуками и выбивания мяча ногами из точность и дальность.

### **Тактическая подготовка**

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи: тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки;

создание численного перевеса в атаке за счёт подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки.

**Командные действия.** Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

#### **Тактика защиты**

**Индивидуальные действия.** Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

**Групповые действия.** Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счёт увеличения числа обороняющихся игроков.

**Командные действия.** Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

**Тактика вратаря.** Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководство игрой партнеров по обороне.

#### **Учебные и тренировочные игры.**

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

#### **Воспитательная и психологическая подготовка.**

Адаптация игрока к различным условиям игры (погода, поле, игра в меньшинстве и т.д.). Формирование личности в коллективе. Развитие у воспитанников скромности, честности, решительности, выдержки, дисциплинированности, смелости.

#### **Инструкторская и судейская практика.**

В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций. Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно. Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района и города.

#### **Восстановительные мероприятия.**

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета,

обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Переключение с одного вида деятельности на другой помогают разгрузить спортсмена психологически.

Психологические средства восстановления условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

## **6. Критерии отбора и контроля**

В качестве критериев отбора и контроля могут служить:

1. Состояние здоровья;
2. Уровень развития физических качеств;
3. Морфологические данные, состояние физиологических функций и систем;
4. Состояние психологических функций;
5. Отношение, интерес, целеустремленность детей.

При отборе в спортивную секцию новички еще могут не обладать способностями к игре. Контрольные нормативы при первоначальном отборе более объективны, так как не требуют предварительной подготовки. При определении способностей к игровому мышлению рекомендуется применять спортивные и подвижные игры в зале (предпочтение необходимо отдавать играм, где действия выполняются с мячом).

Для надежного прогнозирования при отборе наряду с исходным уровнем готовности существенное значение имеет темп прироста показателей.

Для повышения надежности текущего отбора и успешного прогнозирования спортивных результатов, а также с целью управления тренировочным процессом, тренер должен систематически и своевременно представлять объективную информацию об основных сторонах подготовленности юных спортсменов. Чтобы получить такого рода информацию, контрольные испытания должны включать в себя тесты, характеризующие уровень общей и специальной подготовленности спортсменов.

Для текущего отбора юных футболистов и контроля за их подготовленностью целесообразно использовать контрольно-переводные испытания и нормативы.

## **Контрольные нормативы**

(для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) 1-8 годов обучения по физической подготовке)

Нормативы	СОГ – 1 год обучения	СОГ - 2 год обучения	СОГ – 3 год обучения	СОГ – 4-5 год обучения	СОГ – 6-8 год обучения
Прыжок в длину с места (см)	140-155	155-185	185-200	200-220	220-250
Бег 400м (сек)	67	65	63	61	60
12 – минутный бег (м)	3000	3100	3150	3200	3250
Подтягивание на перекладине (раз)	6	7	8	10	12
Бег, 100м (сек.)	18.0-17.0	17.0-16.0	16.0-15.0	15.0-14.0	14.0-13.0
Подъем туловища (раз)	15.- 20	20-30	30-35	35-40	40-45
Прыжок через скакалку в 1 минуту (раз)	60	70	80	90	100
Челночный бег (сек)	14.5-12.5	12.5-12.0	12.0-11.6	11.6-11.4	11.4-11.0

**Контрольные нормативы**  
(по технике игры в футбол)

№ п/ п	Упражнения	Возраст (лет)								
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4,8	4,6	4,5
2.	Удар по мячу ногой на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	30	40	45	55	65	75	80	85	90
3.	Жонглирование мячом (раз)	8	10	15	20	25	-	-	-	-
4.	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	12	13	14	15	17	19	21	23	25
5.	Удар по мячу ногой на точность (число)	5	6	6	7	8	6	6	7	8

	попаданий)									
6.	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)	-	-	12	11	10,5	10	9,6	9,3	9,2

## **Примечания.**

### **Условия выполнения упражнений**

1. Бег на 30, 100, 400 м и прыжки в длину с места выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

2. Бег на 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта. Мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний, не считая остановки за финишной линией. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча. А судья на финише - время.

3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.

5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (11 - 14 лет с расстояния 11 м). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площадки). Вести мяч, далее обвести "змейкой" четыре стойки и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трех попыток.

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных футболистов. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее

субъективное условие- это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания зависят:

- от знаний и умений тренера-преподавателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

*Во-первых*, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

*Во-вторых*, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности. Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;
- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;
- требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;
- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения спортсмена. Педагогические правила этических суждений и оценки:

- судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания, - это решающий критерий;
- суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;
- нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;



- суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признание;
- спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Поощрение и наказание, решают задачу — способствовать полноценному развитию личности спортсмена.

Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

В группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В центре методов приучения находится соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее концентрированно проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива поведении. Так, например, требование тренера в процессе тренировки не может быть предметом обсуждения, спора. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Свои мнения и предложения о лучшем решении тренировочных задач спортсмен может сообщить до или после тренировки. В этом случае его творческий вклад уместен. То же надо сказать и о коллективе. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, и корректно вести себя.

Следующий метод - поручения. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке.

Успешность применения методов убеждения и приучения зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

## **7.Методическое обеспечение программы.**

В программе учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех учебных групп. В связи с этим тренеру представляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно с учетом возраста юных футболистов и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед или лекций продолжительностью 10 – 30 минут или специальных теоретических занятий продолжительностью 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются также в ходе практических занятий.

Учебный материал технической и тактической подготовке, включенный в программу, распределен по годам обучения. Причем для данных возрастов излагается лишь новый материал. В то же время материал по технической подготовке не лимитирует возможностей перспективных учащихся. Если юные футболисты данной учебной группы достаточно быстро освоили предусмотренный программой материал, тренер может досрочно перейти к обучению их техническим приемам, предусмотренных для более старших групп.

Для закрепления и совершенствования пройденного используется учебный материал, изложенный для более младших возрастных групп.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 12 лет.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке. Прием контрольных нормативов производится не менее трех раз в течение года.

Программа предусматривает для каждого года обучения модельные занятия, представляющие собой дальнейшую детализацию учебного материала.

В зависимости от местных условий тренер обязан вносить необходимые коррективы в планирование учебно – тренировочного процесса.

### **Список литературы:**

1. И. А. Швыков «Спорт в школе – футбол», 2002 г.
2. Г. В. Манаков «Подготовка футболистов», 2003 г.
3. Б.Я. Цирик, Ю. С. Лукашин «Футбол», Москва «Физкультура и спорт», 1982 г.
4. А. П. Кочетков «Управление футбольной командой», 2002 г.
5. Г. Ф. Качалин «Тактика футбола», 1986 г.
6. Э. Бэтти «Современная тактика футбола», 1974 г.
7. С. Н. Андреев «Футбол – твоя игра», 1989 г.
8. Ю. Малькольм Кук «101 упражнение для юных футболистов 12 – 16 лет», 2001 г.
9. Чанади А. «Футбол. Стратегия техники», М.-1988 г.
10. А. П. Лаптев «Юный футболист», М.-1983 г.
11. В.А. Крутецкий. Психология обучения и воспитания школьников. М., Просвещение, 1976
12. Сушков М.П., Розин М.Б., Лукашин Ю.С. «Ваш друг - кожаный мяч», М. - 1987 г.
13. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. - Футбол. М. - 1982 г.

### **Видео -материалы:**

1. «Пеле – король футбола».
2. «Футбольная энциклопедия. Разминка, техника, тактика».
3. «Дриблинг и финты».
4. «Уроки футбола».
5. «Лучшие голы чемпионатов мира».
6. «Подготовка классного голкипера».

### **Список рекомендуемой литературы и видеоматериалов для детей и родителей.**

1. С. Н. Андреев «Футбол – твоя игра», 1989 г.
2. «Футбольная энциклопедия. Разминка, техника, тактика».
3. С.В. Казаков. Футбольные истории, 2004
4. В.А. Крутецкий. Психология обучения и воспитания школьников. М., Просвещение, 1976
5. Сушков М.П., Розин М.Б., Лукашин Ю.С. «Ваш друг - кожаный мяч», М. - 1987 г.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Спортивная секция «Футбол» 2 год обучения

№ п/п	Дата	Название раздела, темы занятия	Кол-к-во часов	Примечания
1.	4.09.2024	Теория. ОФП. СФП.	2 ч.	
2.	6.09.2024	Теория. ОФП. СФП.	2 ч.	
3.	9.09.2024	Теория. ОФП. СФП.	2 ч.	
4.	11.09.2024	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
5.	13.09.2024	ОФП. СФП. Игровая подготовка.	2 ч.	
6.	16.09.2024	ОФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
7.	18.09.2024	ОФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
8.	20.09.2024	ОФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
9.	23.09.2024	ОФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
10.	25.09.2024	ОФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
11.	27.09.2024	ОФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
12.	30.09.2024	ОФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
			<b>24 ч.</b>	
13.	02.10.2024	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
14.	04.10.2024	ОФП. ТТМ. Игровая подготовка	2 ч.	
15.	07.10.2024	ОФП. ТТМ. Игровая подготовка	2 ч.	
16.	09.10.2024	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
17.	11.10.2024	ОФП. ТТМ. Игровая подготовка	2 ч.	
18.	14.10.2024	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
19.	16.10.2024	ОФП. ТТМ. Игровая подготовка	2 ч.	
20.	18.10.2024	ОФП. ТТМ. Игровая подготовка	2 ч.	
21.	21.10.2024	ОФП. ТТМ. Игровая подготовка	2 ч.	
22.	23.10.2024	ОФП. ТТМ. Игровая подготовка	2 ч.	
23.	25.10.2024	ОФП. ТТМ. Игровая подготовка	2 ч.	
24.	28.10.2024	ОФП. ТТМ. Игровая подготовка	2 ч.	
25.	30.10.2024	ОФП. ТТМ. Игровая подготовка	2 ч.	
			<b>26ч.</b>	
26.	1.11.2024	ОФП. СФП. ТТМ.	2ч.	
27.	6.11.2024	ОФП. СФП. Игровая подготовка	2ч.	
28.	8.11.2024	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
29.	11.11.2024	ОФП. СФП. ТТМ	2 ч.	
30.	13.11.2024	ОФП. СФП. ТТМ	2 ч.	
31.	15.11.2024	. ОФП. СФП. Игровая подготовка	2 ч.	
32.	18.11.2024	ОФП. СФП. ТТМ	2 ч.	

33.	20.11.2024	ОФП. СФП. Игровая подготовка	2 ч.	
34.	22.11.2024	ОФП. СФП. ТТМ	2 ч.	
35.	25.11.2024	ОФП. СФП. ТТМ	2 ч.	
36.	27.11.2024	ОФП. СФП. ТТМ	2 ч.	
37.	29.11.2024	ОФП. СФП. Игровая подготовка	2 ч.	
			<b>24 ч.</b>	
38.	02.12.2024	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
39.	04.12.2024	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
40.	06.12.2024	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
41.	09.12.2024	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
42.	11.12.2024	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
43.	13.12.2024	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
44.	16.12.2024	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
45.	18.12.2024	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
46.	20.12.2024	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
47.	23.12.2024	ОФП. СФП. Игровая подготовка.	2 ч.	
48.	25.12.2024	ОФП. Игровая подготовка. Контрольные нормативы.	2 ч.	
49.	27.12.2024	ОФП. Игровая подготовка. Контрольные нормативы.	2 ч.	
			<b>24 ч.</b>	
50.	10.01.2025	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
51.	13.01.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
52.	15.01.2025	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
53.	17.01.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
54.	20.01.2025	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
55.	22.01.2025	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
56.	24.01.2025	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
57.	27.01.2025	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
58.	29.01.2025	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
59.	31.01.2025	ОФП. СФП. ТТМ.во Игровая подготовка.	2 ч.	
			<b>20 ч.</b>	
60.	03.02.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
61.	05.02.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
62.	07.02.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
63.	10.02.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
64.	12.02.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
65.	14.02.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
66.	17.02.2025	ОФП. СФП.ТТМ.	2 ч.	
67.	19.02.2025	ОФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
68.	21.02.2025	ОФП. СФП. Игровая подготовка	2 ч.	
69.	24.02.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	

70.	26.02.2025	ОФП. СФП. Игровая подготовка.	2 ч.	
71.	28.02.2025	ОФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
			<b>24 ч.</b>	
72.	03.03.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
73.	05.03.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
74.	07.03.2025	Игровая подготовка.	2 ч.	
75.	10.03.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
76.	12.03.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
77.	14.03.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
78.	17.03.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
79.	19.03.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
80.	21.03.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
81.	24.03.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
82.	26.03.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
83.	28.03.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
84.	31.03.2025	ОФП. ТТМ.	2 ч.	
			<b>26 ч.</b>	
85.	02.04.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
86.	04.04.2025	СФП. ТТМ.	2 ч.	
87.	07.04.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
88.	09.04.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
89.	11.04.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
90.	14.04.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
91.	16.04.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
92.	18.04.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
93.	21.04.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
94.	23.04.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
95.	25.04.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
96.	28.04.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
97.	30.04.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
			<b>26 ч.</b>	
98.	05.05.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
99.	07.05.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
100.	12.05.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
101.	14.05.2025	ОФП. ТТМ. Контрольные игры.	2 ч.	
102.	16.05.2025	ОФП.Контрольные игры.	2 ч.	
103.	19.05.2025	ОФП. Контрольные игры.	2 ч.	
104.	21.05.2025	ОФП. Контрольные игры.	2 ч.	
105.	23.05.2025	ОФП. Контрольные испытания.	2 ч.	
106.	26.05.2025	ОФП. Контрольные испытания.	2 ч.	
107.	28.05.2025	ОФП. ТТМ. Контрольные испытания.	2 ч.	
108.	30.05.2025.	ОФП. Контрольные игры.	2ч.	

	<b>22ч.</b>	
<b>Всего</b>	<b>216ч.</b>	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Спортивная секция «Футбол» 7 год обучения

№ п/п	Дата	Название раздела, темы занятия	Кол-во часов	Примечания
1.	03.09.2024	Теория. ОФП. ТТМ.	2 ч.	
2.	04.09.2024	Теория. ОФП. Игровая подготовка.	2 ч.	
3.	05.09.2024	Теория. ОФП. СФП.	2 ч.	
4.	10.09.2024	ОФП. СФП.Игровая подготовка.	2 ч.	
5.	11.09.2024	ОФП. ТТМ.	2 ч.	
6.	12.09.2024	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
7.	17.09.2024	ОФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
8.	18.09.2024	ОФП. ТТМ.	2 ч.	
9.	19.09.2024	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
10.	24.09.2024	ОФП. СФП. Игровая подготовка.	2 ч.	
11.	25.09.2024	ОФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
12.	26.09.2024	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
			<b>24ч.</b>	
13.	01.10.2024	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
14.	02.10.2024	ОФП. ТТМ.	2 ч.	
15.	03.10.2024	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
16.	08.10.2024	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
17.	9.10.2024	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
18.	10.10.2024	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
19.	15.10.2024	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
20.	16.10.2024	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
21.	17.10.2024	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
22.	22.10.2024	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
23.	23.10.2024	ОФП. СФП. КОНТР. ИКАЛЕНДАРН.ИГРЫ	2 ч.	
24.	24.10.2024	ОФП. ТТМ.КОНТР. И КАЛЕНДАРН.ИГРЫ	2 ч.	
25.	29.10.2024	ОФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
26.	30.10.2024	ОФП. Игровая подготовка.	2 ч.	
27.	31.10.2024	ОФП. Игровая подготовка.	2ч.	
			<b>30 ч.</b>	
28.	05.11.2024	ОФП. СФП. ТТМ. Контр. и календ. игры	2 ч.	
29.	06.11.2024	ОФП. СФП. ТТМ. Контр. и календ. игры	2 ч.	
30.	07.11.2024	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
31.	12.11.2024	ОФП. СФП. ТТМ. Контр. и календ. игры	2 ч.	
32.	13.11.2024	ОФП. СФП. ТТМ. Контр. и календ. игры	2 ч.	

33.	14.11.2024	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
34.	19.11.2024	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
35.	20.11.2024	ОФП. СФП. ТТМ. Контр. и календ. игры	2 ч.	
36.	21.11.2024	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
37.	26.11.2024	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
38.	27.11.2024	ОФП. СФП. ТТМ. Контр. и календ. игры	2 ч.	
39.	28.11.2024	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2ч.	
			<b>24 ч.</b>	
40.	03.12.2024	ОФП. СФП. Игровая подготовка.	2 ч.	
41.	04.12.2024	ОФП. СФП. Игровая подготовка.	2 ч.	
42.	05.12.2024	ОФП. СФП. Игровая подготовка.	2 ч.	
43.	10.12.2024	ОФП. СФП. Игровая подготовка.	2 ч.	
44.	11.12.2024	ОФП. СФП. Игровая подготовка.	2 ч.	
45.	12.12.2024	ОФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
46.	17.12.2024	ТТМ.	2 ч.	
47.	18.12.2024	ТТМ. Контрольные и календарные игры.	2 ч.	
48.	19.12.2024	ТТМ. Контрольные и календарные игры.	2 ч.	
49.	24.12.2024	Контрольные испытания.	2 ч.	
50.	25.12.2024	Восстановительные мероприятия.	2 ч.	
51	26.12.2024	Восстановительные мероприятия.	2ч.	
			<b>24ч.</b>	
52.	09.01.2025	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
53.	14.01.2025	ОФП. СФП. ТТМ. .	2 ч.	
54.	15.01.2025	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
55.	16.01.2025	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
56.	21.01.2025	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
57.	22.01.2025	ОФП. СФП. Игровая подготовка.	2 ч.	
58.	23.01.2025	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
59.	28.01.2025	ОФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
60.	29.01.2025	ОФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
61.	30.01.2025	ОФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
			<b>20 ч.</b>	
62.	03.02.2025	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
63.	04.02.2025	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
64.	06.02.2025	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
65.	10.02.2025	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
66.	11.02.2025	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
67.	13.02.2025	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
68.	17.02.2025	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
69.	18.02.2025	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
70.	20.02.2025	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
71.	24.02.2025	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
72.	25.02.2025	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	



73.	27.02.2025	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
			<b>24 ч.</b>	
74.	04.03.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
75.	05.03.2025	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
76.	06.03.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
77.	11.03.2025	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
78.	12.03.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
79.	13.03.2025	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
80.	18.03.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
81.	19.03.2025	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
82.	20.03.2025	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
83.	25.03.2025	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
84.	26.03.2025	ОФП. СФП. ТТМ. Контр. и кален. Игры.	2 ч.	
85.	27.03.2025	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
			<b>24 ч.</b>	
86.	01.04.2025	ОФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
87.	02.04.2025	ОФП.СФП. ТТМ.	2 ч.	
88.	03.04.2025	ОФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
89.	08.04.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2 ч.	
90.	9.04.2025	ОФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2 ч.	
91.	10.04.2025	ОФП. СФП.	2 ч.	
92.	15.04.2025	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2ч.	
93.	16.04.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2ч.	
94.	17.04.2025	ОФП. ТТМ. Игровая подготовка.	2ч.	
95.	22.04.2025	ОФП. . ТТМ. Игровая подготовка.	2ч.	
96.	23.04.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2ч.	
97.	24.04.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2ч.	
98.	29.04.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2ч.	
99.	30.04.2025	ОФП. СФП. ТТМ.	2ч.	
			<b>28ч.</b>	
100.	06.05.2025	ОФП. СФП. Игр.п-ка. Конт. и кал. игры.	2ч.	
101.	07.05.2025	ОФП. СФП. ТТМ. Игровая п-ка.	2ч.	
102.	13.05.2025	ОФП. Игровая п-ка. Конт. и кал. игры	2ч.	
103.	14.05.2025	ОФП. СФП. Игровая подготовка	2ч.	
104.	15.05.2025	ОФП. ТТМ. Контр. испыт.	2ч.	
105.	20.05.2025	ОФП. СФП. ТТМ. Контр. испыт.	2ч.	
106.	21.05.2025	ОФП. Игровая п-ка. Восст.мероприятия.	2ч.	
107.	22.05.2025	ОФП. Восст.мероприятия.	2 ч.	
108.	27.05.2025	ОФП. Игровая п-ка.Восст.мероприятия.	2 ч.	
			<b>18ч.</b>	
			<b>216 ч.</b>	