

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Центр образования №167 Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом  
государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
Центра образования №167  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга

Протокол от «33» 28 2023 г. № 1

УТВЕРЖЕНА

Приказом государственного  
бюджетного общеобразовательного  
учреждения Центра образования  
№167 Красносельского района  
Санкт-Петербурга

от «01» 09 2023 г. № 237

Директор  Н.А.Чупина



Дополнительная общеразвивающая программа  
дополнительных платных образовательных услуг  
«Футбол»

Срок освоения: 1 год  
Возраст учащихся: 6-7, 8-9, 13-14 лет

Разработчик:  
педагог дополнительного образования  
Приемышев Игорь Николаевич

Санкт-Петербург  
2023г.

## Оглавление

<b>Наименование раздела</b>	<b>№ страницы</b>
Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеразвивающих программ.	3
1. Пояснительная записка.	5
2. Учебный план.	10
3. Календарный учебный график	11
4. Рабочая программа	11
-1 год обучения	11
-календарно-тематическое планирование	13
5. Методические и оценочные материалы.	28
5.1. Методические материалы.	28
5.2. Оценочные материалы	30
6. Объем и сроки освоения программы	33

## Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеразвивающих программ

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, ст.12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75), Распоряжение № 1676-Р от 25.08.2022 «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными и предпринимателями Санкт-Петербурга»
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (п.1,2,3,9 ст. 13; п.1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст.33, ст.34, ст.75), Приказ Министерства просвещения от 9 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
Содержание программы	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст.12; п. 1 , п. 4 ст. 75), приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4

	сентября 2014 г. №1726-р
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст16, ст.17; ст.75); Приказ Министерства просвещения от 9 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

## 1. Пояснительная записка

Направленность программы	Физкультурно-спортивная: общая физическая подготовка, сохранение и укрепление здоровья, приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации занятий физической культурой и спортом.
Адресат программы	Дети 6-7, 8-9, 13 до 14 лет, независимо от пола, без специальных способностей, базовых знаний, определенной физической подготовки с отсутствием противопоказаний по здоровью.
Актуальность программы	<p>История современного футбола начала свой путь из Англии, еще в XII веке. Лишь в 1846 году в Англии попытались выработать единые правила игры в футбол. Первая футбольная команда была зарегистрирована в 1857 году. Спустя шесть лет впервые была образована Английская футбольная ассоциация. Самый первый международный матч прошел в 1870 году, на поле встретились футболисты сборных Англии и Шотландии. Судейский свисток впервые был применен в 1878 году. Самый первый чемпионат Англии прошел в 1888 году, таким образом была создана первая в мире Футбольная лига. В 1891 году известный эксперт Джон Пенальти предложил внести в правила футбола одиннадцатиметровый штрафной удар. В 1904 году была организована международная федерация футбольных ассоциаций ФИФА, которая по сей день является самой крупной организацией в мире. И, наконец, в 1908 году футбол официально был включен в программу Олимпийских игр, а с 1930 года начали проводить первенства мира.</p> <p>В настоящее время футбол - самый популярный и массовый вид спорта в мире.</p> <p>Систематические занятия футболом способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, служат важным фактором компенсации гиподинамии, что, безусловно, положительно скажется на состоянии здоровья подрастающего поколения.</p> <p>В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.</p> <p>Постоянно растущие требования нацеливают тренеров-преподавателей на поиск новых форм организации занятий, на использование дополнительных резервов для качественного подъема результатов своей работы.</p>

	<p>Для большинства обучающихся занятия футболом являются средством укрепления здоровья, хорошего самочувствия, улучшения телосложения (мотив физического совершенствования). Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, это и желание развить двигательные и волевые качества. Помимо этого, игровой мотив выступает средством развлечения, отдыха и нервной разрядки, что также является немаловажным. Треть опрошенных указали на то, что хотят в будущем добиться успеха в спорте. Мотивы посещения обучающимися тренировочных занятий по футболу влияют на их учебную активность - удовлетворённые качеством и результатами занятий, они проявляют большую активность в учебном процессе.</p>
<p>Отличительные особенности программы</p>	<p>В Программе представлены соответствующие блоки (модули), которые характеризуют направленность процесса спортивной подготовки юного футболиста. Соблюдение предложенной последовательности обеспечит логически выстроенное, с точки зрения методики, сочетание тренировочных занятий. В Программе предложена блоковая (модульная) периодизация процесса подготовки юного футболиста, при этом тренеру даётся только тема (темы) блока (модуля), а средства реализации темы (тем) и формулирование конечной цели блока (модуля) — это самостоятельная творческая работа тренера. Иными словами, тренер должен на основе собственной компетентности выбрать средства подготовки юного футболиста для достижения текущей цели в соответствии с его возрастными особенностями. Последовательность блоков (модулей) состоит в том, что с точки зрения методики первым этапом подготовки является концентрация внимания на мяче и индивидуальные действия с ним (игрок концентрируется главным образом на мяче), потом концентрация распределяется на мяч (индивидуальные действия с мячом) и ворота (направление действий с мячом/без мяча), на следующем этапе это распределение выглядит следующим образом: мяч (индивидуальные действия с ним), ворота (направление действий с мячом/без мяча) и соперник (сопротивление действиям игрока), заключительный этап характеризуется тем, что игрок способен концентрироваться на всех элементах игровой ситуации: мяч (индивидуальные действия с ним), ворота (направление действий с мячом/без мяча), соперник (сопротивление действиям игрока), партнёр (взаимодействия). Четвёртый этап обучения — это этап, связанный с обучением взаимодействиям игроков и, как следствие, командный</p>

	<p>результат — это результат эффективности работы исключительно на четвёртом этапе. Три предыдущих этапа — это индивидуальные действия, на обучение которым необходимо потратить длительное время в ущерб общекомандному результату. Предложенная последовательность спортивной подготовки позволяет учесть индивидуальные особенности каждого юного футболиста. В Программе решение задач технической, тактической, физической и психологической подготовки игрока предложено осуществлять интегрально (совместно) за счёт правильного (соразмерного) сочетания методов упражнения и игры. Таким образом, футболист осуществляет техническую, физическую, тактическую и психологическую подготовку, играя в футбол. Тренер со своей стороны подбирает те упражнения, которые позволили бы обеспечить комплексный подход к развитию игрока, иными словами, тренер подбором упражнений решает задачи технической, физической, тактической и психологической подготовки в каждой тренировке, в каждом упражнении (по каждому игроку и команде в целом). При необходимости большей концентрации на каком-либо виде подготовки задача решается в первой части тренировочного занятия подбором соответствующих упражнений.</p>
Уровень освоения общеразвивающей программы	Базовый (до 3 лет). В процессе освоения обучающиеся участвуют, становятся призерами и победителями в соревнованиях на разных уровнях (районный, городской).
Объем и срок усвоения	Вся программа рассчитана на 2 года, однако, может быть усвоена за меньший срок исходя из возрастных особенностей, физических способностей обучающегося
Цель	Формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.
Задачи	Формирование у детей осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование и укрепление здоровья как условие обеспечения формирования и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности; индивидуально приемлемое развитие физического потенциала каждого ребенка, системы двигательных умений и навыков; общее физическое образование детей, направленное на освоение ими интеллектуальных, технологических, нравственных, этических и эстетических ценностей физической культуры.

	<p><b>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Общая выносливость</li> <li>• Координация и ловкость</li> <li>• Дистанционная скорость</li> <li>• Стартовая скорость</li> <li>• Гибкость</li> </ul> <p><b>ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Быстрота оперативного мышления</li> <li>• Переключение внимания</li> <li>• Распределение внимания</li> <li>• Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации)</li> </ul> <p><b>Образовательные:</b></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><b>Воспитательные:</b></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> <li>• формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);</li> <li>• повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;</li> <li>• совершенствование навыков и умений игры.</li> </ul>
<p>Планируемые результаты</p>	<p><i>Личностные результаты:</i>  - Приобретение знаний о ценности физического развития.</p> <p><i>Предметные результаты:</i>  - расширение своего двигательного опыта за счет упражнений, направленных на развитие основных физических навыков, повышения функциональной способности основных систем организма</p> <p><i>Метапредметные результаты:</i>  <i>Регулятивные УУД:</i>  - развитие самостоятельности</p>



	<p><i>Познавательные УУД:</i>  - способность совершенствования техники выполнения различных техник борьбы</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i>  - налаживание контактов и устойчивых социальных связей в группе</p>
<p>Организационно-педагогические условия</p>	<p><b>Язык реализации:</b> русский.</p> <p><b>Форма обучения:</b> очная.</p> <p><b>Особенности реализации программы:</b> программа рассчитана на достижение результатов, согласно целям и задачам на каждый год.</p> <p><b>Условия набора в группы:</b> без специальных способностей, базовых знаний, определенной физической подготовки с отсутствием противопоказаний по здоровью. При приеме в группу необходимо представление медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося.</p> <p><b>Условия формирования групп:</b> группа формируются с учетом возраста и уровня подготовки.</p> <p><b>Количество обучающихся в группе:</b> 10-15 человек.</p> <p><b>Формы организации занятий:</b> групповая. Обучающиеся сформированы в группы по 10-15 человек, состав групп – постоянный.</p> <p><b>Формы проведения занятий:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учебная тренировка - это процесс, во время которого ученики получают теоретическую информацию, осуществляется показ и предоставляется возможность опробовать.</li> <li>2. Тренировка по совершенствованию техники, на которых уже известный материал доводится до более высокого уровня овладения им.</li> <li>3. Контрольная тренировка, где возможна сдача контрольных нормативов.</li> <li>4. Закрепление усвоенного материала и проведенной практики(игры) на действующем турнире КИМБЕРЛИ.</li> </ol> <p><b>Формы организации деятельности:</b> групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.</p> <p><b>Материально-техническое оснащение программы:</b>  Футбольное поле.  Спортивный зал.  Футбольные ворота.  Футбольные мячи.</p>

	Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, скакалки, утяжелители и т.д.). Гимнастические маты. Шведская стенка. Комплекты индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная). Секундомеры Звуковая и видеоаппаратура Видеоматериалы о технических приёмах в футболе.
--	--

## 2. Учебный план

### 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
1.	Техника. Ведение и отбор мяча.	12	2	10	Игра в малых составах
2.	Техника. Отбор мяча.	12	2	10	Игра в малых составах
3.	Техника. Перемещение без мяча.	10	2	8	Игра в малых составах
4.	Техника. Передача.	9	2	7	Игра в малых составах
5.	Техника. Приём и обработка мяча.	11	2	9	Игра в малых составах
6.	Техника. Удар.	12	2	10	Игра в малых составах
7.	Техника. Удар головой.	12	2	10	Игра в малых составах
8.	Техника. Связка «Ведение + финт + удар(передача)».	10	2	8	Игра в малых составах
9.	Игровая тренировка.	8	0	8	Игра в малых составах
	<b>ИТОГО</b>	<b>96</b>	<b>16</b>	<b>80</b>	

### 3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.10.2023 г.	31.05.2024 г.	32	96	очный

### 4. Рабочая программа

#### 4.1. 1-й год обучения стартовый

Рабочая программа на 2023-2024 учебный год к дополнительной общеразвивающей программе дополнительных платных образовательных услуг «Футбол» является неотъемлемой частью данной программы.

Формирование у детей осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование и укрепление здоровья как условие обеспечения формирования и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности; индивидуально приемлемое развитие физического потенциала каждого ребенка, системы двигательных умений и навыков; общее физическое образование детей, направленное на освоение ими интеллектуальных, технологических, нравственных, этических и эстетических ценностей физической культуры.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

- 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;
- совершенствование навыков и умений игры.

#### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- Общая выносливость
- Координация и ловкость
- Дистанционная скорость
- Стартовая скорость
- Гибкость

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- Быстрота оперативного мышления
- Переключение внимания
- Распределение внимания
- Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации)

#### **Планируемые результаты 1-го этапа обучения**

##### *Личностные результаты:*

- Приобретение знаний о ценности физического развития.

##### *Предметные результаты:*

- расширение своего двигательного опыта за счет упражнений, направленных на развитие основных физических навыков, повышения функциональной способности основных систем организма

##### *Метапредметные результаты:*

##### *Регулятивные УУД:*

- развитие самостоятельности

##### *Познавательные УУД:*

- способность совершенствования техники выполнения различных техник борьбы

##### *Коммуникативные УУД:*

- налаживание контактов и устойчивых социальных связей в группе

## Календарно-тематическое планирование

№	Тема тренировки	Количество часов:		
		Всего	Теория	Практика
1.	Инструктаж по ТБ. 1х1 обводка(атака)	2	0,4	1,6
2.	1×1 укрывание мяча корпусом (игрок, владеющий мячом)	10	1	9
3.	Игра 1×1, «Взятие линии»	2	0,4	1,6
4.	Игра 2×2, «Взятие линии»	2	0,4	1,6
5.	Обводка стоек. Организация в тройках.	1	0,2	0,8
6.	Игра 4×4, «Взятие линии»	2	0,4	1,6
7.	1×1 укрывание мяча корпусом (игрок, владеющий мячом)	1	0,2	0,8
8.	Сдача нормативов. Свободная игра.	5	1	4
9.	1×1 отбор (оборона)	2	0,4	1,6
10.	1×1 действия против соперника с мячом/без мяча	1	0,2	0,8
11.	Игра 1×1 на короткой площадке.	1	0,2	0,8
12.	Игра 2×2 на площадке 20×40	3	0,6	2,4
13.	Игра 4×4 на площадке 20×40	2	0,4	1,6
14.	Квадраты 3×1, 3×2	1	0,2	0,8
15.	1×1 действия против соперника с мячом/без мяча	1	0,2	0,8
16.	Открывание, создание и использование пространства	2	0,4	1,6
17.	Закрывание, страховка игрока	2	0,4	1,6
18.	Отбор мяча и первый пас	2	0,4	1,6
19.	Игра 2×2 в четверо маленьких ворот	5	1	4
20.	Игра 4×4 в четверо маленьких ворот	4	0,8	3,2
21.	Групповые взаимодействия в	2	0,4	1,6

	двойках (атака)			
22.	Закрывание и страховка (оборона)	4	0,8	3,2
23.	Создание и использование пространства	3	0,6	2,4
24.	Квадраты 3×1, 3×2. Передача между линиями	1	0,2	0,8
25.	Групповые взаимодействия в тройках (атака)	2	0,4	1,6
26.	Передача мяча в парах с вариациями	1	0,2	0,8
27.	Передача между линиями	1	0,2	0,8
28.	Теннис бол	1	0,2	0,8
29.	1×1 обводка (атака)	1	0,2	0,8
30.	Отбор и первый пас (оборона)	2	0,4	1,6
31.	Игра «перебей мяч на половину поля соперника»	1	0,2	0,8
32.	Игра 1×1 в двое больших ворот	2	0,4	1,6
33.	Игра 2×2 в двое больших ворот	3	0,6	2,4
34.	Игра 4×4 в двое больших ворот	3	0,6	2,4
35.	Вбрасывание из-за боковой	2	0,4	1,6
36.	Удержание мяча в заданном пространстве	3	0,6	2,4
37.	Комплекс упражнений с подвешенным мячом	2	0,4	1,6
38.	Комплекс упражнений в малых группах	3	0,6	2,4
39.	1×1 обводка (атака) / отбор (оборона).	1	0,2	0,8
40.	1×1 укрывание мяча корпусом (игрок, владеющий мячом) / отбор мяча	1	0,2	0,8
41.	Обводка стоек с вариациями + удар	1	0,2	0,8
42.	Игра 1×1 на узкой и длинной площадке (без вратарей). Ворота 2×3.	2	0,4	1,6

43.	Игра 2×2 на узкой и длинной площадке (без вратарей). Ворота 2×5.	2	0,4	1,6
44.	Игра 2×2 на стандартной площадке в четверо малых ворот.	1	0,2	0,8
	ИТОГО	96	18,2	77,8

### Содержание занятий:

#### **1. Вводное занятие. Тема «Инструктаж по ТБ. 1x1 обводка(атака). Координация и ловкость».**

*Теория:* Общение с игроками о способах обыгрыша. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового элемента. Детальный разбор игровой ситуации.

#### **2. Тема «1×1 укрывание мяча корпусом (игрок, владеющий мячом). Дистанционная скорость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового элемента. Детальный разбор игровой ситуации.

#### **3. Тема «Игра 1×1, «Взятие линии». Координация и ловкость».**

*Теория:* Общение с игроками. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового элемента. Детальный разбор игровой ситуации.

#### **4. Тема «Игра 2×2, «Взятие линии». Дистанционная скорость».**

*Теория:* Общение с игроками о способах взятия линии. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового элемента. Детальный разбор игровой ситуации.

#### **5. Тема «Обводка стоек. Организация в тройках. Координация и ловкость».**

*Теория:* Общение с игроками. Вопросы.

*Практика:* Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

#### **6. Тема «Игра 1×1, «Взятие линии». Дистанционная скорость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

#### **7. Тема «Игра 4×4, «Взятие линии». Координация и ловкость».**

*Теория:* Общение с игроками. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Корректировка навыка.

**8. Тема «1×1 укрывание мяча корпусом (игрок, владеющий мячом). Дистанционная скорость».**

*Теория:* Общение с игроками. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Корректировка навыка.

**9. Тема «1×1 обводка (атака). Координация и ловкость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**10. Тема «Игра 2×2, «Взятие линии». Дистанционная скорость».**

*Теория:* Общение с игроками. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**11. Тема «Игра 4×4, «Взятие линии». Координация и ловкость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**12. Тема «Свободная игра 8×8. Дистанционная скорость».**

*Теория:* Общение с игроками. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на повторение изученного в большем количестве игроков на поле.

**13. Тема «Игровая тренировка».**

*Теория:* Общение с игроками об изученном. Вопросы.

*Практика:* Свободная игра в малых составах.

**14. Тема «1×1 отбор (оборона). Координация и ловкость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации.

**15. Тема «1×1 действия против соперника с мячом/без мяча. Стартовая скорость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.



*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации.

**16.Тема «Игра 1×1 на короткой площадке. Координация и ловкость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации.

**17.Тема «Игра 2×2 на площадке 20×40. Стартовая скорость».**

*Теория:* Общение с игроками.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации.

**18.Тема «Игра 4×4 на площадке 20×40. Координация и ловкость.».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации.

**19.Тема «1×1 отбор (оборона). Стартовая скорость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**20.Тема «Квадраты 3×1, 3×2. Ускорения в парах за мячом».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации.

**21.Тема «1×1 действия против соперника с мячом/без мяча. Стартовая скорость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**22.Тема «Игра 2×2 на площадке 20×40. Ускорения в парах за мячом».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**23.Тема «Игра 4×4 на площадке 20×40. Координация и ловкость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**24.Тема «Игра 2×2 на площадке 20×40. Стартовая скорость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**25.Тема «Свободная игра 8×8. Координация и ловкость».**

*Теория:* Общение с игроками. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на повторение изученного в большем количестве игроков на поле.

**26.Тема «Игровая тренировка».**

*Теория:* Общение с игроками об изученном. Вопросы.

*Практика:* Свободная игра в малых составах.

**27.Тема «Открытие, создание и использование пространства. Быстрота (стартовая скорость)».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации.

**28.Тема «Закрывание, страховка игрока. Общая выносливость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации.

**29.Тема «Отбор мяча и первый пас. Комплекс беговых упражнений (программа ФИФА 10+)».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации.

**30.Тема «Открытие, создание и использование пространства. Быстрота (стартовая скорость)».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**31.Тема «Закрывание, страховка игрока. Общая выносливость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения.  
Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**32.Тема «Отбор мяча и первый пас. Комплекс беговых упражнений (программа ФИФА 10+)».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения.  
Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**33.Тема «Игра 2×2 в четверо маленьких ворот. Эстафеты с использованием разных способов перемещений».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения.  
Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации.

**34.Тема «Игра 4×4 в четверо маленьких ворот. Быстрота (стартовая скорость)».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения.  
Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации.

**35.Тема «Игра 2×2 в четверо маленьких ворот. Быстрота (стартовая скорость)».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения.  
Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**36.Тема «Игра 4×4 в четверо маленьких ворот. Общая выносливость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения.  
Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**37.Тема «Игровая тренировка».**

*Теория:* Общение с игроками об изученном. Вопросы.

*Практика:* Свободная игра в малых составах.

**38.Тема «Групповые взаимодействия в двойках (атака).  
Координация и ловкость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения.  
Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации.

**39.Тема «Создание и использование пространства. Стартовая скорость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения.  
Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации.

**40.Тема «Закрывание и страховка игрока (оборона). Выносливость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения.  
Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**41.Тема «Групповые взаимодействия в двойках (атака). Координация и ловкость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения.  
Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**42.Тема «Создание и использование пространства. Стартовая скорость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения.  
Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**43.Тема «Закрывание и страховка игрока (оборона). Выносливость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения.  
Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**44.Тема «Квадраты 3×1, 3×2. Передача между линиями».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения.  
Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации.

**45.Тема «Игра 2×2 в четверо маленьких ворот. Координация и ловкость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**46.Тема «Игра 4×4 в четверо маленьких ворот. Стартовая скорость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**47.Тема «Игровая тренировка».**

*Теория:* Общение с игроками об изученном. Вопросы.

*Практика:* Свободная игра в малых составах.

**48.Тема «Групповые взаимодействия в тройках (атака). Координация и ловкость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации.

**49.Тема «Создание и использование пространства. Дистанционная скорость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**50.Тема «Закрывание и страховка игрока (оборона). Координация и ловкость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**51.Тема «Передача мяча в парах с вариациями. Дистанционная скорость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации.

**52.Тема «Передача между линиями. Координация и ловкость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации.

**53.Тема «Игра 2×2 в четверо маленьких ворот. Дистанционная скорость».**

*Теория:* Общение с игроками о способах подачи мяча с углового. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**54.Тема «Игра 4×4 в четверо маленьких ворот. Координация и ловкость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**55.Тема «Групповые взаимодействия в тройках (атака). Дистанционная скорость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**56.Тема «Создание и использование пространства. Координация и ловкость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**57.Тема «Закрывание и страховка игрока (оборона). Дистанционная скорость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**58.Тема «Свободная игра 8×8. Координация и ловкость».**

*Теория:* Общение с игроками. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на повторение изученного в большем количестве игроков на поле.

**59.Тема «Игровая тренировка».**

*Теория:* Общение с игроками об изученном. Вопросы.

*Практика:* Свободная игра в малых составах.

**60.Тема «1×1 обводка (атака). Координация и ловкость».**

*Теория:* Общение с игроками о способах обыгрыша соперника(вариации).

Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**61.Тема «Отбор и первый пас (оборона). Стартовая скорость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации.

**62.Тема «Игра «перебей мяч на половину поля соперника».**

**Выносливость».**

*Теория:* Общение с игроками о способах передачи мяча на партнёра. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**63.Тема «Игра 1×1 в двое больших ворот. Координация и ловкость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**64.Тема «Игра 2×2 в двое больших ворот. Стартовая скорость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**65.Тема «Игра 1×1 в двое больших ворот. Выносливость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**66.Тема «Отбор и первый пас (оборона). Координация и ловкость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**67.Тема «Игра 2×2 в двое больших ворот. Стартовая скорость».**

*Теория:* Общение с игроками о способах паса на точность. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**68.Тема «Игра 4×4 в двое больших ворот. Выносливость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**69.Тема «Игра 2×2 в двое больших ворот. Координация и ловкость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**70.Тема «Игра 4×4 в двое больших ворот. Стартовая скорость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**71.Тема «Свободная игра 8×8. Координация и ловкость».**

*Теория:* Общение с игроками. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на повторение изученного материала в большем количестве игроков на поле.

**72.Тема «Игровая тренировка».**

*Теория:* Общение с игроками об изученном. Вопросы.

*Практика:* Свободная игра в малых составах.

**73.Тема «Вбрасывание из-за боковой. Координация и ловкость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации.



**74.Тема «Удержание мяча в заданном пространстве. Стартовая скорость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**75.Тема «Комплекс упражнений с подвешенным мячом. Выносливость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**76.Тема «Комплекс упражнений в малых группах. Координация и ловкость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**77.Тема «Вбрасывание из-за боковой. Стартовая скорость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**78.Тема «Удержание мяча в заданном пространстве. Выносливость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**79.Тема «Комплекс упражнений в малых группах. Координация и ловкость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**80.Тема «Комплекс упражнений в малых группах. Координация и ловкость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**81.Тема «Удержание мяча в заданном пространстве. Выносливость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**82.Тема «Комплекс упражнений в малых группах. Координация и ловкость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**83.Тема «Теннис-болл. Стартовая скорость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**84.Тема «Свободная игра 8×8. Выносливость».**

*Теория:* Общение с игроками. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на повторение изученного материала в большем количестве игроков на поле.

**85.Тема «Игровая тренировка».**

*Теория:* Общение с игроками об изученном. Вопросы.

*Практика:* Свободная игра в малых составах.

**86.Тема «1×1 обводка (атака) / отбор (оборона). Координация и ловкость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации.

**87.Тема «1×1 укрывание мяча корпусом (игрок, владеющий мячом) / отбор мяча. Дистанционная скорость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения.  
Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**88.Тема «Обводка стоек с вариациями + удар. Координация и ловкость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения.  
Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**89.Тема «Игра 1×1 на узкой и длинной площадке (без вратарей). Ворота 2×3. Дистанционная скорость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения.  
Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**90.Тема «Игра 2×2 на узкой и длинной площадке (без вратарей). Ворота 2×5. Координация и ловкость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения.  
Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**91.Тема «Игра 4×4 в двое больших ворот. Дистанционная скорость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения.  
Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**92.Тема «Игра 2×2 на стандартной площадке в четверо малых ворот. Координация и ловкость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения.  
Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**93.Тема «Игра 1×1 на узкой и длинной площадке (без вратарей). Ворота 2×3. Дистанционная скорость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**94.Тема «Игра 2×2 на узкой и длинной площадке (без вратарей).**

**Ворота 2×5. Координация и ловкость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**95.Тема «Игра 2×2 на стандартной площадке в четверо малых ворот. Дистанционная скорость».**

*Теория:* Общение с игроками. Техника безопасности выполнения упражнения. Вопросы.

*Практика:* Упражнения, направленные на совершенствование базового игрового элемента. Детальный разбор игровой ситуации. Закрепление приобретённого навыка. Корректировка навыка.

**96.Тема «Сдача нормативов. Игровая тренировка».**

*Теория:* Общение с игроками об изученном. Вопросы.

*Практика:* Свободная игра в малых составах.

## **5. Методические и оценочные материалы.**

### **5.1. Методические материалы**

#### *Используемые технологии*

При планировании занятий по учебно-тематическому плану, их можно разделить на теоретические, практические занятия. Последовательность изучения материала устанавливается, исходя из местных условий и производственной базы. Теоретические занятия строятся следующим образом:

Вводная часть включает организационные моменты, беседы по пройденному материалу.

Практическая части излагается новый материал с повторением предыдущей тренировки, с демонстрацией.

Содержание основной части занятия составляют изучение приемов и действий, а также комплексная тренировка. В основную часть включаются обучение игровой ситуации на футбольном поле во время игры и исправление предыдущих ошибок, совершённых в играх на выходных днях.

## *Информационные источники*

### *Списки литературы для педагога*

1. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К°, 2007. – 320 с
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
3. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971.
4. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. - 240 с.
5. В. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г.Кострома, 2016 г.
6. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.
7. С. Андреев, «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.
8. В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.
9. М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.
10. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3
11. Ф. Иорданская, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.: ФиС, 2012 г.
13. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013г.
14. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М.: ФиС, 2011 г.

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

*Списки литературы, рекомендуемой для учащихся и их родителей (законных представителей):*

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.
2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.
3. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000.
- 5.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
6. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001.
7. Зацюрский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС, 2003.

## **5.2 Оценочные материалы**

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

### **1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки**

**1.1. При проведении тестирования по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

**1.1.1. Подтягивание** (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

**1.1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

**1.1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

**1.1.4. Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

**1.1.5. Бег 60 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

**1.2. Для оценки освоения программы обучающимися в части технической подготовки** используются тестовые упражнения,

перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

№	Упражнение	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Для полевых игроков											
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	3	6	7	8	6	7	8	6	7	8
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	до 30,0	до 30,0	до 20,0	до 20,0	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	4	8	10	12	20	25	более 25	более 25	более 25	более 25
Для вратарей											
1.	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)					30	34	38	40	43	45
2.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)					45	50	55	58	60	62
3.	Бросок мяча на дальность (м)					20	24	26	30	32	34

Формами аттестации программы являются:



- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.
- в сентябре следующего учебного года 2024/2025 просмотр в разные клубы Санкт-Петербурга

#### **6. Объем и сроки освоения программы**

Объем освоения программы: 96 часов

Срок освоения программы: 1 год