

муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного
образования
Детско-юношеская спортивная школа Здвинского района

ПРИНЯТО

Решением педагогического
совета
Протокол от 23.08.2019 № 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор  Толмачев М.В.
Приказ от 07.09.2019 №3-ОД



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально- педагогической направленности

«Футбол».

Возраст: 7-18 лет

Срок реализации: 8 год.

Автор-составитель:
Князев Сергей Петрович,
Тренер- преподаватель
дополнительного образования

Пояснительная записка

Осуществление намеченной в «Основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы» программы в области развития физической культуры требуют дальнейшего улучшения работы школ и внешкольной работы школ и внешкольных учреждений, повышение качества инновационных учебно-воспитательных процессов в спортивных секциях, кружках.

Одной из важнейших мер, направленных на достижение этой цели, является совершенствование содержания программ и рациональная организация учебно-тренировочных работ в секциях по различным видам спорта.

При разработке программ раздела «Футбол» учтён передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов, результаты научных исследований, практические рекомендации по возрастной физиологии, спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии, гигиене.

Данная программа составлена на основе директивных и нормативных документов, отделом внеклассной и внешкольной работы Министерства образования России, Министерство спорта, туризма и молодежной политики, и признана решать следующие основные задачи:

- > осуществлять подготовку всесторонне развитых юных спортсменов, обеспечить укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;
- > готовить из числа юных спортсменов инструкторов – общественников и судей по футболу (профессиональная направленность);
- > оказать помощь школе в организации массовой спортивной работы.

В программе предусматриваются охрана и укрепление здоровья, особенно нервной системы ребёнка, совершенствование функций организма ребенка, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным, доступным ребёнку видам двигательной деятельности, формирование положительных нравственно-волевых черт личности.

Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической, технической).

Программой определена система нормативов и упражнений. Она обеспечивает строгую последовательность и непрерывность процесса подготовки.

Программа по футболу рассчитана на учащихся 7-17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнения контрольных нормативов, участие в соревнованиях. В группе специализации «футбол» занимаются дети, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенных к занятиям врачом. В зависимости от возраста и спортивной подготовки выделяют следующие группы:

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки

Этап подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел)	Максимальных количественных состав группы (чел)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки(час/нед)
Начальной подготовки	Первый год	12	15	6
	Второй год	12	15	6
	Третий год	12	15	8
Учебно-тренировочная	Первый год	12	13-14	8
	Второй год	12	12-13	8
	Третий год	13	12-13	8

Работа специализации предусматривает: содействие гармоничному развитию всесторонней физической подготовке и укрепления здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; подготовку общественного актива организаторов спортивно-массовой работы (инструкторов и судей) по футболу для коллективов физической культуры, образовательных школ, по мету жительства и в загородных оздоровительных лагерях.

Основной показатель работы специализации по футболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, практической, теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в начальных группах – универсальность. Исходя из этого, для групп начальной подготовки ставятся следующие задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение5 техники контроля мяча, привитие стойкого интереса к занятиям футболом, выполнение нормативных требований по видам подготовки.

В соответствии перечисленными задачами, происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования и технической подготовки (смотри табл.№1).

Основной принцип тренировочной работы в учебно-тренировочных группах – дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации.

Задачи тренировочной работы: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие специальных физических качеств, необходимых для совершенствования игрового навыка;

дальнейшее обучение основам техники игры; приобретение навыка организации и проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований; выполнение нормативов по видам подготовки.

Два раза в год (сентябрь, май) в группах должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся (см. табл.№2).

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора – общественника. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики – научить строевым командам, методики проведения упражнений и отдельных частей. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Каждый член специализации должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

Тренер-преподаватель должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классным руководителем. Он должен приучать учащихся к дисциплине, к общественно-полезному труду, воспитать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Для чёткого планирования, учёта, отчётности тренеры-педагоги должны иметь следующую документацию:

- ◀ годовой план учебно-тренировочной и воспитательной работы;
- ◀ график прохождения учебного материала;
- ◀ месячные и поурочные планы, составленные на основе учебной программы;
- ◀ журнал учёта учебной работы, посещаемости.

Учебный материал для групп начальной подготовки 1-й год обучения

Теория (10 часов)

1. Физическая культура и спорт в России.
 - задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие учащихся, их подготовка к труду и защите Родины;
 - развитие футбола в России и за рубежом.
2. Сведения о строении и функциях организма человека.
 - краткие сведения о строении и функциях организма;
 - влияние физических упражнений на организм занимающихся.
3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
 - общий режим дня, гигиена сна, питание;
 - гигиена одежды, обуви;
 - гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде;
 - предупреждение травм при занятиях футболом.
4. Правила игры, организация и проведение соревнований.
 - основные правила игры;
 - установка перед играми, разбор проведённых игр;
 - просмотр видеозаписей игр команд мастеров.

Практика

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция, интервал. Расчет по порядку. Расчет на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте направо и налево. Начало движения шагом с левой ноги.

Общеобразовательные упражнения. Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движение печами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками. Махи ногой вперед, назад и в сторону. Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны. Прыжки на месте на обеих ногах скрестно. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

Акробатические упражнения. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в

сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в положение сидя в группировке.

Упражнения для формирования осанки. Упражнения у вертикальной плоскости: 1. Встать к стене (положение рук – на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить её и отвести в сторону. 2. То же с подниманием на носки. 3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в исходное положение. То же влево. Положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.

Упражнения с удержанием груза на голове (вес 150-200г.):

1. Удержать груз на голове, медленно присесть и встать. 2. То же с касанием пяток пальцами рук. 3. Стоя на одной ноге, поднять другую вперед и подтянуть к животу. 4. Ходьба боком по рейке гимнастической скамейки. 5. Передвижение вправо и влево по рейке гимнастической скамейки.

Упражнения для мышц стопы: 1. Ходьба на носках, высоко поднимая колени. 2. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше). 3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками). 4. Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять её и взять рукой, затем пальцами левой ноги взять её из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке. 5. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.). 6. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп обеих ног булаву, стоящую на полу, поднять и переставить влево; то же выполнить вправо.

Упражнения. Челночный бег (3*10м). Бег на 30м. Кросс без учета времени на 300 и 500 м. Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу). Лазание по канату с помощью ног. Метание теннисного мяча в цель. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Плавание любым способом (12 ли 25м.). Ходьба на лыжах 1-2 км.

Подвижные игры. «У медведя во бору», «Салки», «Мяч среднему», «Совушка», «Группа, смирно», «самый меткий», «Метко в цель», «Прыжки по полоскам», «Охотники и утки», «Зайцы, сторож и Жучка», «Волк во рву», «Попрыгунчики – воробушки», «Выбей водящего», «Зайцы в огороде», «Передача мячей в колоннах над головой», «Передача мячей под ногами», «Команда быстроноги», «Октябрята».

Техническая подготовка

Техника передвижения. Бег обычный, бег приставным шагом. Бег по прямой и с изменением направления. Прыжки: вверх, вверх-вперед, толчком одной и двумя ногами с места.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороны стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа или слева). Выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега по летящему навстречу мячу.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте и в движении. Остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Ведение мяча. Ведение мяча носком (средней частью подъема), внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой, по кругу, по «восьмерке», а также между стоек.

Обманные движения (финты). Остановка мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом); имитация удара по мячу ногой с последующим уходом от соперника вправо или влево.

Отбор мяча. Отбор мяч выбиванием и выпалом у соперника, движущегося на встречу, слева и справа от игрока.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе и ноги врозь. Вбрасывание мяча на точность: в ноги стоящему партнеру или ему на ход.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изучаемых технических приемов и игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передача мяча партнеру.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 3*3, 4*4. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента для «открывания» с целью получения мяча. То же для «закрывания» соперника.

Групповые действия. Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Учебный материал для групп начальной подготовки

3-й год обучения

Физическая подготовка

Строевые упражнения. Повороты на месте кругом. Ходьба противходом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения. Круговые движения руками. Ассиметричные движения руками. общеразвивающие упражнения с волейбольными и футбольными, теннисными, набивными мячами, гимнастическими палками. Подтягивание прямого туловища из положения лежа на животе (или спине) на гимнастической скамейке, стоящей горизонтально, наклонно, под углом 30 - 40° (подтянувшись до уровня подбородка, занимающиеся поочередно перехватывают руки вперед (вверх) на скамейке).

Упражнения в равновесии на бревне: ходьба широким шагом, с хлопком под поднятой ногой, с перешагиванием через скакалку, быстрая ходьба.

Акробатические упражнения. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись. Перекат назад из сидя в упор на лопатках согнувшись. Кувырок вперед из упора присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук.

Упражнения для формирования осанки. Упражнения с удержанием груза на голове (вес 150-200г.). 1. Повороты кругом сначала медленно, а затем быстро. 2. Стойка на носках, ноги на одной линии. 3. Приседания в положении ноги скрестно. 4. Стоя, ноги скрестно, правая – перед левой, повернуться кругом до положения левая нога перед правой; затем, поворачиваясь вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить в другую сторону (и.п.: левая нога перед правой). 5. Стоя, ноги скрестно, правая нога перед левой, приседая, повернуться влево кругом и сесть по-турецки. Вставая, повернуться вправо кругом и возвратиться в и.п. 6. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.

Подвижные игры. «День и ночь», «Линейная эстафета с бегом», «Караси и щуки», «Подвижная цель», «Попади в мяч», «Альпинисты», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Гонка мячей по кругу», «Птица без гнезда», «Тяни в круг», «Защита укрепления», «Прыжки по очкам», «Бой петухов», «Прыжок за прыжком», «Перестрелка».

Техническая подготовка

Техника передвижения. Бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег дугами.

Прыжки: вверх – вправо и вверх – влево, толчком одной ногой с разбега.

Повороты: переступанием и прыжком.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега на точность: в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направления движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Обманные движения. Финт (уход) от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

Отбор мяча. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места.

Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и и-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

Тактическая подготовка

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Индивидуальные действия с мячом. Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, ведение мяча, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперников. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения) в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах – 3*3, 4*4, 5*5, 6*6 – при атаке. Выполнение нападающими игровых функций. Выработка умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника.

Групповые действия. Точное и своевременное выполнение передач в ногу партнеру, на свободное место, на удар, взаимодействие двух, трех партнеров при выполнении простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывание мяча.

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Индивидуальные действия. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах при обороне. Выполнение защитниками игровых функций. Выбор правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им мяча. Выполнение «закрытия» противника. Использование изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке.

Групповые действия. Выбор наиболее рациональной позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнёра, вступающего в единоборство с соперником. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

ТАКТИКА ВРАТАРЯ

Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Розыгрыш удара от ворот, ведение мяча в углу после ловли открывавшемуся партнёру. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

ПЕРЕВОДНЫЕ И ВЫПУСКНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

№ П/П	Содержание требований	1-й год обучения (7-8 лет)	2-й год обучения (9-10 лет)
1	2	3	4
I. Упражнения и нормы по общей физической подготовке			
1	Челночный бег 3*10 или бег 30м с высокого старта (сек)	10	9,5
		6	5,5
2	Метание теннисного мяча в цель с 6м из трех попыток (количество попаданий)	1	2
3	Кросс без учета времени (м)	300	500
4	Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу) (м)	10,5	12,5
5	Лазание по канату с помощью ног (м)	1,5	2
6	Полоса препятствий (количество баллов)	7	9
II. Упражнения и нормы по специальной физической и технической подготовке			
1	Удар по мячу на дальность (м)	24	28
2	Комплексное упражнение: ведение 10м, обводка трех стоек, поставленных на 12- метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5*1,2м) с расстояния 6м - из трех попыток(сек)	12	9,5
3	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	-	6,5
4	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	-	8

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

1. **Нормативы по технической подготовке** производится в соответствии с положением в процессе соревнований ли учебно-тренировочных занятий, специально этому посвященных.

2. **Удар по мячу на дальность.** Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение полета дальности мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Ширина коридора, в зоне которого рассчитывается результат, 8м для удара каждой ногой предоставляется по три попытки. Конечный результат определяется по сумме ударов обеими ногами.

3. **Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам.** Ведение мяча на расстоянии 10м; обводка змейкой трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке; удар в цель (2,5*1,2М) с расстояния 7м время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не попал в цель, упражнение не засчитывается. Делаются три попытки. Учитывается лучший результат.

4. **Бег 30м с ведением мяча.** Упражнение выполняется высокого старта; мяч разрешается вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча. Упражнение читается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта число касаний мяча, а судья на финише – время бега.

5. **Жонглирование мячом.** Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Удары выполняются любым способом без повторения удара (одной ногой) более двух раз подряд. На выполнение упражнения даются три попытки.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Эффективность воспитательной работы с юными футболистами во многом зависит от четкости её планирования, от умения тренера ставить правильные задачи и использование для их решения достаточно широкого и разнообразного арсенала форм, средств и методов. Для каждой учебной группы составляется годовой план воспитательной работы. При планировании воспитательного процесса тренер учитывает специфику деятельности спортивной школы, которая заключается в том, что для доведения воспитательной работы практически имеется возможность в основном использовать то время, которое отводится на учебно-тренировочные занятия. Исключения возможны лишь в период пребывания юных футболистов в спортивно-оздоровительном лагере. Тренеры, работающие с учащимися 7-10 лет должны стремиться к тому, чтобы в ходе учебно-тренировочного процесса формировать у учащихся сознательное, творческое отношение к труду; высокую организованность и требовательность к себе, чувство ответственности за порученное дело; бережное отношение к инвентарю, оборудованию и спортивной форме. Главными воспитывающими факторами в этой работе должны быть личный пример и педагогическое мастерство тренера, четкая организация учебно-тренировочной работы, товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность, формирование и укрепление коллектива.

Большое внимание необходимо уделять агитационной работе, пропагандируя традиции школы, отмечая лучшие учебные группы и отдельных учащихся. В этих целях постоянно оформляются и периодически обновляются стенды спортивной славы, где помещаются фотографии, призы, награды. Такой подход способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из многочисленных форм патриотизма спортсмена, целеустремленности, уважения к партнерам и старшим товарищам. Эффективной формой воспитательной работы может стать торжественное посвящение в футболисты с вручением учащимся спортивной формы, значков и т.д.

Большую помощь в воспитании учащихся могут оказать встречи с известными спортсменами, выпускниками школы, ветеранами труда и Великой Отечественной войны.

Определенное место в воспитательном процессе с юными футболистами отводится соревнованиям. Напряженная атмосфера соревнований способствует формированию у детей бойцовских качеств, чувства товарищества, уважения к соперникам. В ходе соревнований также проверяется устойчивость технических навыков, тактическая смекалка, физическая подготовленность.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Примерный перечень тем занятий и количество часов на их изучение

№п/п	Тема	Всего часов	Годы обучения	
			1-й	2-й
1	2	3	4	5
1	Физическая культура - важное средство укрепления здоровья	1,0	0,5	0,5
2	Единая Российская спортивная классификация	1,0	0,5	0,5
3	Личная и общественная гигиена	2,0	1,0	1,0
4	Закаливание организма юного спортсмена	2,0	1,0	1,0
5	Самоконтроль в процессе занятий спортом	2,0	1,0	1,0
6	Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов	2,0	1,0	1,0
7	Средства спортивной тренировки	2,0	1,0	1,0
8	Физическая подготовка юного спортсмена	2,0	1,0	1,0
9	Техническая подготовка юного спортсмена	2,0	1,0	1,0
10	Тактическая подготовка юного спортсмена	2,0	1,0	1,0
11	Правила соревнований	1,0	0,5	0,5
	Итого часов	19,0	9,5	9,5

ПЕРВАЯ ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Тема	Итого часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Итого часов
1	Теория	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	10
2	Общая физическая подготовка	30	2	2	1	2	2	3	3	4	4	4	3	30
3	Техническая подготовка	50	5	7	6	7	5	4	4	4	4	3	1	50
4	Тактическая подготовка	32	2	2	3	2	2	3	3	3	4	5	3	32
5	Средство спортивной подготовки	30	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	30
6	Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	30
7	Личная и общая гигиена	20	3	1	2	2	3	3	2	1	1	1	1	20
8	Правила соревнований	30	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	30
9	Закаливание организма юного спортсмена	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		20
Итого часов		252	24	12	252									

ВТОРАЯ ГРУППА УЧЕБНО_ТРЕНИРОВОЧНАЯ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Тема	Итого часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Итого часов
1	Теория	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	10
2	Общая физическая подготовка	30	2	2	1	2	2	3	3	4	4	4	3	30
3	Техническая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	30
4	Тактическая подготовка	32	2	2	3	2	2	3	3	3	4	5	3	32
5	Средство спортивной подготовки	50	5	7	6	7	5	4	4	4	4	3	1	50
6	Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	20
7	Личная и общая гигиена	20	3	1	2	2	3	3	2	1	1	1	1	20
8	Правила соревнований	30	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	30
9	Закаливание организма юного спортсмена	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	30
Итого часов		252	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	12	252

ТРЕТЬЯ ГРУППА УЧЕБНО_ТРЕНИРОВОЧНАЯ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Тема	Итого часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Итого часов
1	Теория	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	10
2	Общая физическая подготовка	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	0	70
3	Техническая подготовка	77	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	77
4	Тактическая подготовка	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	0	100
5	Средство спортивной подготовки	27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	7	27
6	Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	10
7	Личная и общая гигиена	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	10
8	Правила соревнований	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
9	Закаливание организма юного спортсмена	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	10
Итого часов		336	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	16	336