

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Верхнелюбазская детско – юношеская спортивная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2024г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБУДО «Верхнелюбазская  
ДЮСШ»  
 /Алехин В.Д./  
Приказ от «31» августа 2024 г.  
№ 14-1  
М.П.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно - спортивной направленности  
« Футбол »  
Базовый уровень (144ч.)

Возраст обучающихся: 7-18 лет  
Срок реализации: 3 года(432ч.)

Составитель:  
Понарина Татьяна Михайловна  
заместитель директора по УВР  
Новиков Александр Евгеньевич  
Тренер-преподаватель

с. Верхний Любаз, 2024 г.

**Оглавление**

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Объем программы.....	7
1.3. Цель программы.....	8
1.4. Задачи программы.....	8
1.5. Содержание программы.....	9
1.6. Планируемые результаты.....	41
2. Комплекс организационно – педагогических условий.....	43
2.1. Календарный учебный график.....	43
2.2. Учебный план.....	45
2.3. Оценочные материалы.....	46
2.4. Формы аттестации.....	47
2.5. Методическое обеспечение программы.....	49
2.6. Условия реализации программы.....	52
3. Рабочая программа воспитания.....	52
4. Календарный план воспитательной работы.....	65
5. Список литературы.....	66
6. Приложения.....	70

## **1.Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12. 2023) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05 2015 №996-р.,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 3 1.03 2022 №678-р;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России № 882, МинПросвещения России 391 от 05.08.2020 (ред. от 22.02.2023) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07. 2023 № 04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)).
- Приказ Министерства образования и науки Курской области №1-1126 от 22.08.2024г. « О внедрении единых подходов и требований к проектированию,реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ»;
- Устава муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Верхнелюбавская детско-юношеская спортивная школа», утверждённый приказом Отдела образования Администрации Фатежского района, Курской области, от 5 августа 2021 г. № 41 ;
- Положение о порядке разработки и требованиях к проектированию, реализации, оценке эффективности, структуре, содержанию и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБУ ДО «Верхнелюбавская ДЮСШ» .
- Законодательные акты, постановления и распоряжения Правительства РФ, нормативные акты, регламентирующие работу спортивных школ.

Программа направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психологических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки. Программа рассчитана на работу с

учащимися в спортивно-оздоровительных группах (СОГ). Направленность программы физкультурно-спортивная. Возрастные группы 7-18 лет.

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.

В настоящее время футбол - самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Систематические занятия футболом способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, служат важным фактором компенсации гиподинамии, что, безусловно, положительно скажется на состоянии здоровья подрастающего поколения.

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.

Постоянно растущие требования нацеливают тренеров-преподавателей на поиск новых форм организации занятий, на использование дополнительных резервов для качественного подъема результатов своей работы.

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. Юноши хотят развить силу, выносливость, быстроту, ловкость. 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.

***Направленность программы-*** физкультурно-спортивная.

**Актуальность** 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.

**Новизна** программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

**Уровень программы** - « базовый»

**Адресат программы** - программа рассчитана на детей в возрасте 7 - 18 лет, желающих заниматься футболом и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

## 1.2.Объем программы

**Объем и срок освоения программы «Футбол»** - программа рассчитана на 1 год (144 ч.) 36 недель по 4 часа в неделю. Срок реализации программы - 3 года (432 часа) на 108 недель .

### **Режим занятий**

Общее количество часов в год - 144 часа , количество часов занятий в неделю - 4 часа ( 2 занятия по 2 часа), продолжительность занятия - 45 минут, перерыв 10 минут.

**Формы обучения:** очная в учреждении; заочная (во время карантина занятия по программе проводятся с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Для этого используются такие

платформы: Zoom, vk.com.) в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком.

***Язык обучения- русский***

***Формы проведения занятий-*** групповые. Группы формируются по возрастному принципу (7-18 лет). К занятиям допускаются обучающиеся, желающие заниматься, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Традиционная.

***Особенности организации образовательного процесса*** - форма реализации программы традиционная, работа учебных групп организована на базах общеобразовательных школ . Состав группы -15 человек. Группы могут быть сформированы как из обучающихся одного возраста, так и разных возрастных категорий.

### **1.3. Цель программы**

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

### **1.4. Задачи программы**

**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;
- совершенствование навыков и умений игры.

### **1.5.Содержание программы**

#### **1 год обучения**

##### 1. Теоретическая подготовка (5)

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни. Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Теоретическая подготовка включает в себя правила поведения на занятиях, технику безопасности, формирование знаний об истории развития и современного состояния футбола, строения и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

##### Темы теоретических занятий

- 1.Правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по футболу (Приложение1). Профилактика спортивного травматизма футболистов, причины возникновения травм и методы их устранения.

2. Физическая культура и спорт в России. Краткая характеристика задач развития спорта в районе, области. Единая Всероссийская спортивная классификация. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.
3. История футбола. Развитие футбола в России и за рубежом. Всероссийские соревнования по футболу (чемпионат России по футболу). Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Современный футбол, лучшие игроки, команды, тренеры)
4. Сведения о строении и функциях организма человека. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения, органы выделения. Краткие сведения о нервной системе. Взаимодействие органов и систем. Расположение основных мышечных групп.
5. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна.
6. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье.
7. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.
8. Основы техники и тактики игры в футбол. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча; основных технических приемов игры вратаря.

## 2. Общая физическая подготовка (71)

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости,

быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения. Основными средствами общей физической подготовки служат разнообразные упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся.

Теория (1) . Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Основные задачи общефизической подготовки. Основные средства общей физической подготовки.

Практика (70). 1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Форма занятий: академическая, учебно-тренировочная.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), наглядный (показ), практический (повторный).

Техническое оснащение: спортивный зал, спортивная площадка.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: Упражнения в парах – повороты, перетаскивание тяжестей, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Форма занятий: учебно-тренировочная, тренировочная.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой, соревновательный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: гимнастические скамейки, маты, гимнастические стенки.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с теннисными мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Форма занятий: учебно-тренировочная, тренировочная.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой, соревновательный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: скакалки, набивные мячи, гантели, теннисные мячи, маты.

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад.

Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Форма занятий: учебно-тренировочная, тренировочная.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой), наглядный (показ).

Техническое оснащение: маты.

5. Круговая тренировка.

6. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросков и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Форма занятий: игровая, соревновательная.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой, соревновательный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: скакалки, набивные, футбольные, баскетбольные, теннисные мячи, гимнастические скамейки, маты, обручи.

7. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.

Форма занятий: учебно-тренировочная, тренировочная, соревновательная.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, соревновательный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: теннисные мячи, гранаты, прыжковая яма, рулетка, ядро, место для прыжков в высоту, маты.

8. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, регби.

Форма занятий: игровая, соревнования.

Методы и приёмы: словесный(объяснение),практический(игровой, соревновательный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: мячи, ворота, маты, оборудованная баскетбольная площадка.

9. Лыжи. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции до 2км .

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Методы и приёмы:словесный(объяснение),практический,наглядный (показ).

Техническое оснащение: лыжи.

### 3. Специальная физическая подготовка(31)

Специальная физическая подготовка основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности обучающихся и предполагает развитие таких физических качеств, специфичных для футболиста, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Теория (1). Основное назначение специальной физической подготовки.

Основные средства специальной физической подготовки.

Практика (30). I. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа "День и ночь", "Вызов", "Вызов номеров", "Рывок за мячом" и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег.

Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча.

Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать" и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, Затем выполнить новый рывок в том или ином направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Бег с "тенью" (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Форма занятий: учебно-тренировочная, тренировочная.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой), наглядный (показ).

Техническое оснащение: теннисные, футбольные, баскетбольные мячи, фишки, гимнастические палки, маты, свисток, секундомер, эстафетные палочки, ворота.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без

отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок", "Скакуны", "Прыжковая эстафета" и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением в преодолении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Форма занятий: учебно-тренировочная, тренировочная.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой), наглядный (показ).

Техническое оснащение: футбольные, теннисные, набивные мячи, гимнастические скамейки, маты, гантели, штанги, прыжковая яма, гимнастическая стенка, ворота, кистевой амортизатор, свисток, секундомер, фишки.

### 3. Упражнения для развития специальной выносливости

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения.

Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек (фишек) с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Форма занятий: учебно-тренировочная, тренировочная, модельная.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой, соревновательный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: футбольные мячи, стойки(фишки), ворота, свисток, секундомер.

### 4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный предмет головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°.

Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по предмету (мячу), подвешенным на разной высоте.

Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и самостоятельные движения на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и

бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением. Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко-подвешенный мяч (предмет) руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Форма занятий: учебно-тренировочная, тренировочная.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, соревновательный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: футбольные, теннисные, набивные мячи, высокоподвешенные предметы (мячи), маты, гантели, кистевой амортизатор, прыжковая яма, свисток, секундомер.

Техническая и тактическая подготовка

Начальное обучение юных футболистов 7-9 лет технике и тактике игры проводится при помощи упражнений, доступных для детей данного возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где обучающимся приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2-3 технических приемов, проводить двусторонние игры в общепринятых составах на полях стандартных размеров. Ознакомление обучающихся с основными группами технических приемов, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию интереса к футболу. Овладение тактическими действиями следует начинать с изучения индивидуальных и групповых тактических действий в игровых групповых упражнениях 2x2, 3x3, 4x4, 5x5, 6x6, на площадках с ограниченными

размерами, а также в подвижных играх. Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать различные средства, в том числе и подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

4. Техническая подготовка(16): Игра в футбол требует умения владеть комплексом специальных приемов: ударов по мячу, остановок, ведения мяча, обманных движений, вбрасывания и отбора мяча, а также технической игры вратаря.

Теория (1). Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Практика (15). Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх – влево, толчком одной и двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением "перекатом". Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигавшемуся партнеру.

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

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней

стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема.

Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения "уход" выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом. Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Формы занятий: академическая, учебно-тренировочная. Методы и приёмы: игровой, повторный, целостный.

Техническое оснащение: футбольные и набивные мячи, стойки, ворота, маты, секундомер, свисток.

5.Тактическая подготовка (11): Футбол — игра коллективная. Поэтому каждый футболист должен уметь подчинять свои индивидуальные действия коллективной и командной тактике. Тактика определяет способ и манеру ведения игры команды и конкретные обязанности отдельных игроков или группы игроков.

Теория (1). Основные понятия и определения. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

Практика (10). Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и

разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации, правильное расположение, поиск свободного места, целесообразное использование технических действий (остановка или удар) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации "стенка". Взаимодействие игроков при розыгрыше противником "стандартных" комбинаций.

Формы занятий: академическая, учебно-тренировочная, тренировочная.

Методы и приёмы: словесный, наглядный, практически-целостный.

Техническое оснащение: макет футбольного поля, футбольные мячи, свисток.

6. Контрольные испытания (4).

Теория и практика(4): Выполнение контрольных нормативов (тесты по общей физической подготовке).

7. Соревновательная подготовка (6)

Практика (6). Учебные игры, контрольные игры, внутригрупповые соревнования по мини-футболу, ОФП и СФП.

## **2 год обучения**

### **1. Теоретическая подготовка-5ч.**

Теоретическая подготовка в группах на базовом уровне проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно- тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

Темы теоретических занятий

Правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по футболу. (Приложение 1). Профилактика спортивного травматизма футболистов, причины возникновения травм и методы их устранения. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Развитие футбола в России и за рубежом. Возникновение футбола. Появление футбола в

России и за рубежом. Значение российской школы футбола для развития международного футбола. Участие российских футболистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами. Краткие сведения о строении, функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Гигиенические занятия и навыки. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви

### 1. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

### 2. Морально-волевая подготовка.

Спорт и воспитание характера. Воспитывающее значение российского спорта. Волевые качества футболиста: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, ответственность перед командой, инициативность. Приемы, способствующие успешному преодолению трудностей, в спорте высоких достижений.

### 3. Правила игры, организация и проведение соревнований.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства футболиста. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

#### 4. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

## **2. Общая физическая подготовка – 68ч.**

Основными средствами общей физической подготовки служат разнообразные упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся.

Теория . Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Основные задачи общефизической подготовки. Основные средства общей физической подготовки.

Практика .

- 1). Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание.
- 2). Упражнения для мышц, шеи и туловища: наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращениями туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, животе, сидя, в висе; переход из положения лежа на спине в сед и обратно; смешанные упоры и висы спиной и лицом вниз; угол в исходном положении лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

- 3). Упражнения для ног: поднятие на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.
- 4). Упражнения для развития координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами, прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед-назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях; лазание по канату и шесту, размахивания в висе. Упражнения на равновесие. Броски и ловля мяча из различных исходных положений, упражнения со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприседе, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.
- 5). Упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 30 до 60 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже – на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях. Общеразвивающие упражнения в максимально-быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.
- 6). Упражнения для развития силы: элементы вольной борьбы, подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными

мячами. Лазание с грузом, бег с отягощениями. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах. Висы, подтягивание из виса, смешанные висы и упоры. Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера. Лазанья по канату, с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Упражнения со штангой, эспандером. Метание мячей. 7). Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание набивных мячей. Бег вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры и использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

7). Упражнения для развития общей выносливости: чередование ходьбы и бега от 1000 до 2000 метров. Бег 500. Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров.

Лыжный спорт: передвижение на лыжах различными ходами, подъемы и спуски, прогулки, походы, лыжные кроссы (от 3 до 5 км) на время и на более длинные дистанции без учета времени.

### **3. Специальная физическая подготовка – 30ч.**

Специальная физическая подготовка основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности обучающихся и предполагает развитие таких физических качеств, специфичных для футболиста, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Теория . Основное назначение специальной физической подготовки. Основные средства специальной физической подготовки.

Практика .

- 1). Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег с изменением скорости. Челночный бег. Бег с «тенью» (повторение движений партнера). Тоже с мячом. Выполнение элементов техники в быстром темпе. Для вратаря. Из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча.
- 2). Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.
- Вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота. Удары на дальность.
- Толчки плечом партнера, борьба за мяч.
- Для вратарей. Из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнение в ловле набивных мячей,

бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с отягощением.

- 3). Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью.

Многokrатно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с даром по воротам, с увеличением длины рывка.

Игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей. Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча, ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

- 4). Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Для вратаря. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и разбега. Стойка на руках. Кувырок назад через стойку на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Переворот вперед с разбега.

### **3. Техническая подготовка-18ч.**

Игра в футбол требует умения владеть комплексом специальных приемов: ударов по мячу, остановок, ведения мяча, обманных движений, вбрасывания и отбора мяча, а также технической игры вратаря.

Теория . Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Практика .

1). Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, в стороны, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

2). Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

3). Удары по мячу головой. Удар серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

4). Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

5). Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения. Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

6). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

7). Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, 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 мяча без

падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

#### **4. Тактическая подготовка-12ч.**

Футбол — игра коллективная. Поэтому каждый футболист должен уметь подчинять свои индивидуальные действия коллективной и командной тактике. Тактика определяет способ и манеру ведения игры команды и конкретные обязанности отдельных игроков или группы игроков.

Теория . Основные понятия и определения. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

Практика .

##### 1). Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для открывания на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар.

Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

##### 2). Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при стандартных положениях.

#### **5. Контрольные испытания – 4ч.**

Теория и практика: Выполнение контрольных нормативов (тесты по общей физической подготовке).

#### **6. Соревновательная подготовка -7 ч.**

Практика. Учебные игры, контрольные игры, внутригрупповые соревнования по мини-футболу, ОФП и СФП.

Теория . Основные правила игры. Анализ выступления в соревнованиях.

Практика . Учебные игры, контрольные игры, внутригрупповые соревнования по мини-футболу, ОФП и СФП.

### **3 год обучения**

#### **1. Теоретическая подготовка-4ч.**

Теоретическая подготовка в группах на базовом уровне проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно- тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

Темы теоретических занятий.

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Передовая роль российских спортсменов на международной арене.

Успехи российских спортсменов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития спорта в области. Развитие футбола в России и за рубежом.

Появление футбола в России и за рубежом. Значение российской школы футбола для развития международного футбола. Развитие массового детского и юношеского футбола «Кожаный мяч» его история и значение для развития российского футбола. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Международные соревнования для юношей. Лучшие российские команды, тренеры, игроки. Краткие сведения о строении, функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

#### 1. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим. Питание.

Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви.

Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

#### 2. Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит,

работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

### 3. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

### 4. Общая и специальная физическая подготовка.

Атлетическая подготовка футболиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств футболиста. Краткая характеристика средств физической подготовки футболистов.

Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для футболистов различных возрастных групп.

Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности футболистов.

### 5. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники современного футбола – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике футбола, тенденция развития футбола.

### 6. Тактическая подготовка.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского футбола. Тактический план встречи, его составление и

осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения.

Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики.

Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи.

Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий.

Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием.

Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры.

Тактика игры вратаря, выбор места, взаимодействия с партнерами, руководство обороной. Значение тактических заданий футболистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

#### 7. Морально-волевая подготовка.

Спорт и воспитание характера. Воспитывающее значение российского спорта.

Волевые качества футболиста: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, ответственность перед командой, инициативность. Приемы, способствующие успешному преодолению трудностей, в спорте высоких достижений.

Психологическая подготовка футболиста, ее значение для достижений высоких спортивных результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки футболистов. Психологическая подготовка непосредственно перед игрой и в ходе ее. Индивидуальный подход к занимающимся.

#### 8. Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и спортивной тренировке футболиста. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность,

постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация. Особенности в подборе средств и методов физической, технической, тактической подготовки. Организация и проведение учебных игр, товарищеских соревнований.

Участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста спортивного мастерства, контроля за состоянием учебно-тренировочного процесса.

#### 9. Правила игры, организация и проведение соревнований.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства футболиста.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

#### 10. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника и тактика игры команды и ее отдельных игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задания игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом.

Разбор проведенной игры. Выполнения намеченного плана команды и отдельных игроков. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных игроков. Анализ тактических и технических ошибок.

11. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

## **2.Общая физическая подготовка – 68ч.**

Основными средствами общей физической подготовки служат разнообразные упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся.

Теория . Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Основные задачи общефизической подготовки. Основные средства общей физической подготовки.

Практика .

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание.

Упражнения для мышц, шеи и туловища: наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращениями туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, животе, сидя, в висе; переход из положения лежа на спине в сед и обратно; смешанные упоры и висы спиной и лицом вниз; угол в исходном положении лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и

разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для развития координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами, прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед-назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях; лазание по канату и шесту, размахивания в висе. Упражнения на равновесие. Броски и ловля мяча из различных исходных положений, упражнения со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприседе, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 30 до 60 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже – на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях. Общеразвивающие упражнения в максимально-быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

Упражнения для развития силы: элементы вольной борьбы, подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами. Лазание с грузом, бег с отягощениями. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах. Висы, подтягивание из

виса, смешанные висы и упоры. Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера. Лазанья по канату, с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Упражнения со штангой, эспандером. Метание мячей. 7). Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание набивных мячей. Бег вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры и использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе. Упражнения для развития общей выносливости: чередование ходьбы и бега от 1000 до 2000 метров. Бег 500. Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Лыжный спорт: передвижение на лыжах различными ходами, подъемы и спуски, прогулки, походы, лыжные кроссы (от 3 до 5 км) на время и на более длинные дистанции без учета времени.

### **3. Специальная физическая подготовка – 30ч.**

Специальная физическая подготовка основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности обучающихся и предполагает развитие таких физических качеств, специфичных для футболиста, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Теория . Основное назначение специальной физической подготовки. Основные средства специальной физической подготовки.

Практика .

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег с изменением скорости. Челночный бег. Бег с «тенью» (повторение движений партнера). Тоже с мячом. Выполнение элементов техники в быстром темпе. Для вратаря. Из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота. Удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнение в ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег.

Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с даром по воротам, с увеличением длины рывка. Игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей. Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча, ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны.

Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Для вратаря. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и разбега. Стойка на руках. Кувырок назад через стойку на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Переворот вперед с разбега.

#### **4. Техническая подготовка - 18 ч.**

Игра в футбол требует умения владеть комплексом специальных приемов: ударов по мячу, остановок, ведения мяча, обманных движений, вбрасывания и отбора мяча, а также технической игры вратаря.

Теория . Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Практика .

- 1). Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.
- 2). Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему, летящему мячу.

Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения, рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

- 3). Удары по мячу головой. Удары средней, боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние.
- 4). Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией.
- 5). Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.
- 6). Обманные движения (финты). Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропусканьем мяча партнеру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным сопротивлением.
- 7). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.
- 8). Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и с разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

9). Техника вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией мячей. Ловля на месте и в движении и в прыжке без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Выбивание мяча с земли и рук на точность и дальность.

### **5.Тактическая подготовка- 12 ч.**

Футбол — игра коллективная. Поэтому каждый футболист должен уметь подчинять свои индивидуальные действия коллективной и командной тактике. Тактика определяет способ и манеру ведения игры команды и конкретные обязанности отдельных игроков или группы игроков.

Теория . Основные понятия и определения. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

Практика .

#### 1). Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.

Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи.

Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды.

#### 2). Тактика защиты

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча.

Совершенствование в перехвате. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание». Комбинация с участием вратаря.

Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды.

Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих мячей. Указания партнерам по обороне, как занять позицию.

Выполнение с защитниками комбинаций при введении мяча от ворот.

#### **6.Контрольные испытания – 4ч.**

Теория и практика(4): Выполнение контрольных нормативов (тесты по общей физической подготовке).

#### **7.Соревновательная подготовка -8 ч.**

Теория . Основные правила игры. Анализ выступления в соревнованиях.

Практика . Учебные игры, контрольные игры, внутригрупповые соревнования по мини-футболу, ОФП и СФП.

### **1.6. Планируемые результаты**

**Планируемый результаты** – потребность в систематических занятиях футболом, повышение уровня общей физической подготовки, знание технических и тактических приемов футбола.

#### **Способы проверки планируемого результата**

<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>	<b>Методы</b>
1. Потребность в познании	1.1.Знания названий атрибутов футбола, технических и тактических элементов и умение их показывать	1.Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов,
	1.2. Знание технических и	

	тактических элементов футбола. 1.3.Знание технико-тактических комбинаций	тестирование знаний
2. Потребность заниматься	2.1.Посещаемость занятий 2.2.Активность на занятиях	2.Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения
3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками	3.1.Умение самостоятельно организовать игровую деятельность 3.2. Активное участие в общешкольных мероприятиях 3.3.Умение исправить ошибки в технико-тактических элементах у себя и у своих сверстников	3.Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения
4. Опыт соревновательной деятельности	4.1.Участие в товарищеских встречах, соревнованиях. 4.2. Участие в сдаче контрольных нормативов	4.Оценка, испытания, контроль
5. Опыт ЗОЖ	5.1.Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях 5.2.Самообслуживание, гигиена	5.Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример

### Способы определения результативности реализации программы

Ожидаемый результат	Способы определения результатов
<b>1. Сформированы специфические умения и навыки:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Теоретические знания по основным темам учебно-тематического плана программы;</li> <li>• Владение специальной терминологией;</li> <li>• Практические умения и навыки, предусмотренные программой;</li> <li>• Владение специальным оборудованием и оснащением</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Экспертная оценка</li> <li>• Сдача контрольных нормативов</li> <li>• Анализ результатов соревнований</li> </ul>
<b>2. Наличие общеучебных умений и навыков:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение слушать и слышать педагога;</li> <li>• Умение выступать перед аудиторией</li> <li>• Умение организовать свое рабочее место</li> <li>• Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</li> <li>• Умение аккуратно выполнять работу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Педагогическое наблюдение</li> <li>• Анализ результатов деятельности обучающихся</li> </ul>
<b>3. Сформированы духовно-нравственные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Педагогическое наблюдение</li> </ul>

<b>основы личности ребенка:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Уважительное отношение к национальным ценностям страны;</li> <li>• Личностные отношения к национальной культуре;</li> <li>• Навыки деятельности в коллективе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Диагностика личностного роста</li> </ul>
--	---

В конце изучения данной программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных и районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол, привитие любви к спортивным играм.

## 2. Комплекс организационно-методических условий

### 2.1. Календарный учебный график

*на 2023-2024 учебный год*

**Таблица 5**

№ п/п	Год обучения , уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	2023г.-2024г.	01.09.2023г.	25.05.2024г.	36	72	144	2 раза по 2 часа	04.11.2023г.; 01.01.2024г.-07.01.2024г.; 23.02.2024г.-25.02.2024г.; 08.03.2024г.; 01.05.2024г.-05.05.2024г.; 09.05.2024г.-12.05.2024г.	01.09.2023г.- 25.05.2024г.

**на 2024-2025 учебный год**

№ п/п	Год обучения , уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	2024г.-2025г.	01.09.2024г.	25.05.2025г.	36	72	144	2 раза по 2 часа	04.11.2024г.; 01.01.2025г.-08.01.2025г.; 22.02.2025г.-23.02.2025г.; 08.03.2025г.-10.03.2025г.; 01.05.2025г.-04.05.2025г.; 09.05.2025г.-11.05.2025г.	01.09.2024г.- 25.05.2025г.

### на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Год обучения , уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	2025г.-2026г.	01.06.2025г.	25.05.2026г.	36	72	144	2 раза по 2 часа	04.11.2025г.; 01.01.2026г.-10.01.2026г.; 21.02.2025г.-23.02.2025г.; 07.03.2025г.-09.03.2025г.; 01.05.2025г.-03.05.2025г.; 09.05.2025г.-11.05.2025г.	01.09.2025г.- 25.05.2026г.

Календарно-тематическое планирование (см. Приложение 4)

### 2.2. Учебный план (1 год обучения)

Таблица 2

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	5	5	-	Устный опрос, тестирование,
2	Общая физическая подготовка	71	1	70	Устный опрос , практический зачёт
					Устный опрос,

3	Специальная физическая подготовка	31	1	30	тестирование, практический зачёт
4	Техническая подготовка	16	1	15	Устный опрос, практический зачёт
5	Тактическая подготовка	11	1	10	Устный опрос, практический зачёт
6	Контрольные испытания	4	-	4	Практический зачёт
7	Соревновательная подготовка	6	-	6	Контрольная тренировка, соревнование
ИТОГО за период обучения		144	9	135	

### Учебный план (2 год обучения)

Таблица 3

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	5	5	-	Устный опрос, тестирование,
2	Общая физическая подготовка	68	1	67	Устный опрос, практический зачёт
3	Специальная физическая подготовка	30	1	29	Устный опрос, тестирование, практический зачёт
4	Техническая подготовка	18	1	17	Устный опрос, практический зачёт
5	Тактическая подготовка	12	1	11	Устный опрос, практический зачёт
6	Контрольные испытания	4	-	4	Практический зачёт
7	Соревновательная подготовка	7	-	7	Контрольная тренировка, соревнование
ИТОГО за период обучения		144	9	135	

### Учебный план (3 год обучения)

Таблица 4

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4	-	Устный опрос, тестирование,
2	Общая физическая подготовка	68	1	67	Устный опрос , практический зачёт
3	Специальная физическая подготовка	30	1	29	Устный опрос, тестирование, практический зачёт
4	Техническая подготовка	18	1	17	Устный опрос, практический зачёт
5	Тактическая подготовка	12	2	10	Устный опрос, практический зачёт
6	Контрольные испытания	4	-	4	Практический зачёт
7	Соревновательная подготовка	8	1	7	Контрольная тренировка, соревнование
ИТОГО за период обучения		144	10	134	

### 2.3.Оценочные материалы

Основной формой подведения итогов реализации программы являются контрольно-переводное тестирование. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по возрасту и полу, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных мероприятий рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений: на скорость, на силу, на выносливость. В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен. Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Нормативы по общей и специальной физической подготовке представлены в Приложении 2.

Контроль над освоением игровых действий осуществляется методом наблюдения, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению

обучающимися игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно их возрасту. По итогам выносятся оценочные суждения по выполнению занимающимися действий в защите и нападении:

- а) умение ориентироваться на поле;
- б) умение распределять игроков при личной защите;
- в) умение вводить мяч в игру из аута, со штрафного, свободного или углового удара;
- г) умение принимать оптимальное решение в конкретной ситуации (выбор позиции, удар по воротам или обводка или передача партнёру).

Формой контроля являются также внутригрупповые и товарищеские игры. Контроль осуществляется в течение всего учебного года.

Механизм реализации и уровень освоения данной программы представлен в Приложении 3.

#### 2.4.Формы аттестации

Основной формой подведения итогов реализации программы являются контрольно-переводное тестирование и соревнования. Кроме того, в течение всего времени реализации программы ведётся педагогическое наблюдение и проводятся беседы с обучающимися.

Оценка результатов освоения программы по видам контроля представлена в таблице 6.

Таблица 6

Оценка результатов освоения программы по видам контроля

Виды контроля	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входной контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года)	Контрольные нормативы	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Наблюдение. Выполнение контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный	Контроль за функциональным	Измерение пульса	В течение

контроль	состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений		учебного года
Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения учащимися содержания образовательной программы по итогам полугодия	Зачеты Контрольные нормативы	январь
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения учащимися образовательной программы в целом	Зачеты по теоретическому и практическому блокам программы. Контрольные нормативы. Показательные выступления. Учебно-тренировочные игры	Май

Входной контроль проводится на вводном занятии в форме собеседования и наблюдения.

Текущий контроль в форме наблюдения осуществляется непосредственно на занятии.

В конце учебного года также проводится итоговая аттестация в форме сдачи контрольных нормативов.

### **2.5.Методическое обеспечение программы**

Основными формами образовательной деятельности в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на учебно-тренировочном сборе, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Подготовка футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и

общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

### **Особенности проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах (СОГ)**

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья детей;
- разносторонняя физическая подготовка;
- устранение недостатков в физическом развитии;
- обучение основам техники, индивидуальной и групповой тактики.

Подготовка юных футболистов характеризуется широким применением различных способов и методов тренировок, а также упражнений из других видов спорта (плавание, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод.

На этом этапе не надо планировать занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного обучающего материала.

Во время обучения технике игры следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база - такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

Это положение распространяется также на последующие два этапа подготовки. На этом этапе обучения можно привлекать юных спортсменов к соревнованиям по общей физической подготовке, вспомогательным видам спорта по упрощенным правилам (на малых футбольных площадках) и выполнение контрольных упражнений для этой возрастной группы.

### **Организация учебно-тренировочной работы в СОГ**

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование, участие в соревнованиях и матчевых встречах.

Перевод учащихся по годам обучения на спортивно-оздоровительном этапе многолетней подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать более 2 часов. Для реализации данной программы необходимо наличие материальной базы: спортивный зал, оснащенный необходимым оборудованием и спортивным инвентарем для проведения полноценных тренировок по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке, футбольное поле и мячи.

### **Спортивно-оздоровительный этап**

**Цель** — привить интерес к систематическим занятиям футболом.

**Задачи:**

Обеспечить разностороннюю физическую подготовку учащихся.

Изучить основы техники, тактики, правила игры в футбол.

Освоить теоретические сведения о гигиене и врачебном контроле.

**Предполагаемый результат:** обучающиеся должны усвоить процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», укрепить здоровье. Годовые планы конкретизируются составлением *рабочих планов* на каждый месяц. На основании рабочих планов разрабатываются *тематическое планирование занятий*.

Основной формой тренировки являются учебно-тренировочные занятия.

Применяются комплексные и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке.

При планировании комплексных уроков в занятие нельзя включать большое количество нового материала.

Особое внимание следует уделить вопросам организации соревнований, которые должны стать ярким запоминающимся праздником.

Обучаясь по данной программе, дети получают навыки общей физической подготовки, специальной технической и тактической подготовки игры в футбол, приобретут навыки игры в команде, научатся выполнять комплексы упражнений на развитие ловкости, быстроты и выносливости.

Таблица 7

### Методическое обеспечение программы

№ п / п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1.	Теоретические занятия	Научная и специальная литература, наглядные пособия.
2.	Практические занятия: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая и тактическая подготовка, соревнования.	Оборудование спортзала: гимнастические стенки, маты. Инвентарь: скакалки, флажки, футбольные мячи, обручи, мешочки с песком, кубики, кегли, конусы

### 2.6. Условия реализации программы

Средства, необходимые для реализации программы.

Учебно-методические средства:

- учебно-методическая литература;
- методические журналы по футболу;
- дидактический и раздаточный материал;
- макет футбольного поля;
- видеотека (наглядные пособия).

Материально-техническое обеспечение:

- стандартное футбольное поле;
- спортивный игровой зал;
- мини-футбольная площадка;
- тренажерный зал (беговая дорожка, силовые тренажеры, велосипеды);

-необходимый инвентарь (мячи, скакалки, стойки, фишки, гимнастические маты, обручи, гимнастические стенки, мостики, лестницы, скамейки, свисток, гантели, канат, лыжи, переносные футбольные ворота и т.д)

### Кадровое обеспечение

Учебные занятия проводят педагоги, имеющие педагогическое образование и опыт работы с обучающимися. Реализация программы предполагает взаимодействие с педагогом - психологом и методистом образовательного учреждения, медицинскими работниками.

### 3. Рабочая программа воспитания

Цель: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Данная цель является ориентиром на обеспечение позитивной динамики развития личности обучающегося. Она ориентирует тренера - преподавателя на обеспечение позитивной динамики развития личности ребенка и его социализации в обществе. В связи с этим важно сочетание работы педагога и усилий самого ребенка по саморазвитию. Это сотрудничество и партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели. Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение основных задач.

Задачи:

- удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в физическом развитии, также в занятиях физической культурой и спортом;
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечить духовно - нравственное, гражданско - патриотическое, военно-патриотическое, трудовое воспитание обучающихся;
- создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся, а также лиц, проявляющих выдающиеся способности;

- социализировать и адаптировать обучающихся в жизни общества;
- сформировать общую культуру обучающихся;
- поддержать деятельность детских инициатив,` направленных на социально значимый результат;
- укрепить коллективные ценности;
  - организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное принятие решений по проблемам личностного развития обучающихся. Целевые приоритеты воспитания зависят от возрастных особенностей обучающихся. В воспитании детей младшего возраста 7-11 лет, таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Выделение данного приоритета связано с особенностями детей младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе обучающегося, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в школе тренерами - преподавателями и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения обучающегося. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие:
- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, село, свою страну;

- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- проявлять миролюбие: не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;
- уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям;
- уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения и людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят;
- уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

### Основные направления

Использование принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач. Реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание в процессе тренировочных занятий;
- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);

-сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы.

Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях — это все есть воспитательная работа.

Тем не менее эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов. Воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Методы, средства и формы воспитания Методы спортивного воспитания:

- активные и регулярные занятия спортом;
- информирование об истории и современном состоянии спорта, о методике спортивной тренировки;
- обучение основам спортивной тренировки.

Данные методы позволяют воспитать у детей не только общее позитивное отношение к спорту, но и те качества, способности, поведение, образ жизни, которые характеризуют гуманистическое отношение к спортивной деятельности, целостное развитие личности, нравственное поведение в спортивном соперничестве в духе принципов "честной игры".

Методы воспитания делятся на группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;

- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий.

Формирование нравственного сознания связано с методами словесного воздействия на личность (беседы). Но при всем значении словесных методов, наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

В процессе тренировки наряду с другими методами воспитания широко применяются также упражнения и приучения.

Упражнение — это многократное повторение поступков и действий, в результате которого формируются нравственные привычки. Приучение является как бы следствием упражнения. Приучить можно к аккуратности, дисциплине, труду и т. д. В методе приучения можно выделить следующие группы:

1. приучение к преодолению трудностей спортивной тренировки;
2. приучение к действиям в коллективе и для коллектива;
3. приучение к дисциплине путем систематических требований, распоряжений, приказаний и т. д.;
4. приучение к самостоятельным и инициативным действиям.

Характер упражнений, объем и трудность работы, система занятий, многократные повторения упражнений в ходе тренировки должны использоваться в воспитательных целях. Однако, чтобы приучить спортсмена-новичка к большому объему работы, к обязательному выполнению задач тренировки, необходимо постепенное увеличение нагрузки и усложнение условий, а также правильное распределение и чередование упражнений в процессе тренировки.

Доминирующим способом стимулирования социально ценного поведения спортсмена является метод поощрения. Необходимо уметь использовать всю гамму поощрений – от доброжелательного взгляда до материальных наград. В спортивной деятельности в качестве приемов поощрения используют авансирование доверием, незаслуженное поощрение и др.

Каждый воспитанник, занимающийся спортом, должен переживать ситуации успеха. Это метод создания ситуаций эмоционально - позитивного отклика ребенка на достигнутую совместно с наставником цель.

Одним из важных способов стимулирования и коррекции поведения ребенка является метод требования. Различают непосредственное и опосредованное требования. Непосредственное требование бывает прямое и косвенное. Разновидности прямого требования – распоряжение, указание. К косвенным требованиям относятся намёк, совет, просьба, предупреждение.

Спортивный педагог выбирает вид требования в зависимости заданной им воспитывающей ситуации. Преимущество должно быть отдано косвенным требованиям, так как они больше отвечают складывающимся отношениям сотрудничества в спортивной группе.

Метод принуждения – способ педагогического воздействия, основанного на активном проявлении воли и соответствующих мер воспитателя в отношении воспитанников, не обладающих достаточной сознательностью и игнорирующих нормы общественного поведения. Используются следующие виды принуждения: педагогическое требование, запрет, осуждение провинившегося в коллективе, наказание.

Принуждение должно опираться на убеждение и другие методы воспитания. Частое применение принуждения по отношению юному спортсмену морально подавляет ребенка, лишает его уверенности в себе. Формирования спортивной культуры личности в учебно-тренировочном процессе осуществляется такими средствами как:

- создания спортивного климата (духа), богатой разносторонней спортивной среды;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса (система морального стимулирования, атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества);
- использования новых форм образовательного процесса (учебно-тренировочные занятия, матчевые встречи, спортивные праздники, соревнования, олимпиады).

Важным средством приучения в тренировке по любому виду спорта является соблюдение строгого режима.

Успех тренировки зависит от того, насколько удастся тренеру разнообразить условия и средства занятий. С этой целью применяются упражнения, характерные для других видов спорта, и варьируются условия местности, характер и методы тренировок и т.д.

Одним из приемов, побуждающих к тем или иным действиям, является умелая постановка перед ними конкретной цели. Разумно применяемые одобрение, похвала, оценка также стимулируют трудолюбие юных спортсменов.

Включение в процесс тренировки соревновательных моментов, проведение занятий в присутствии зрителей, выполнение упражнений на оценку, соревнования на лучшее выполнение упражнений, когда судьями являются товарищи по группе, — все это повышает эмоциональное состояние занимающихся, разнообразит привычный ход тренировки.

Форма воспитательной работы - это способ организации и выражения содержания воспитательного процесса.

1. Индивидуальная форма: беседа, диалог, консультация, обмен мнениями, оказание индивидуальной помощи в конкретной работе, совместный поиск решения проблем.
2. Групповые формы работы: создание творческих групп.
3. Коллективные формы: коллективные творческие дела, конкурсы, спортивные мероприятия.

При выборе форм воспитания необходимо учитывать их развивающий потенциал, принципы организации воспитательной среды в спорте, конкретные воспитательные задачи, интересы и потребности воспитанников, методические особенности, оригинальность, возможности тренера и родителей.

Формирование спортивной культуры на основе этих форм и методов предоставит возможности для приоритетного освоения этических, нравственных,

духовных и здоровьесформирующих ценностей спортивной культуры. Спорт всегда являлся мощным социальным феноменом и средством успешной социализации.

Планируемые результаты.

Содержание воспитания и его организационные формы разрабатываются на основе принципов, позволяющих воспитать социально активную, образованную, нравственно и физически здоровую личность.

Результаты и эффективность воспитания определяются готовностью ребенка к сознательной активности и самостоятельной творческой деятельности, позволяющей ему ставить и решать задачи, не имеющие на основе усвоенных и воспроизведенных ребенком культурных ценностей и социального опыта. Воспитываясь в творчестве, ребенок убеждается в том, что только творческий труд становится любимым.

В соответствии с поставленными целями и задачами воспитания по окончании данного этапа у ребёнка должно произойти:

- формирование познавательного потенциала личности обучающегося (освоение образовательной программы, развитие мышления, познавательная активность);
- формирование нравственного потенциала личности обучающегося (нравственная направленность личности, отношение ребенка к Родине, обществу, семье, школе, себе, природе, труду);
- формирование коммуникативного потенциала личности обучающегося (коммуникабельность, коммуникативная культура, знание правил этикета);
- формирование физического потенциала личности (состояние здоровья, развитость физических качеств).

Основной составляющей воспитательной работы является участие детей во всех по возможности общешкольных мероприятиях и соревнованиях согласно годовому плану работы школы. Это будет способствовать:

- повышению уровня общительности каждого в отдельности;
- развитию личных качеств обучающихся, направленных на благо коллектива;
- формированию чувства коллективизма и гуманизма обучающегося.

Способы проверки ожидаемых результатов.

Основными направлениями анализа воспитательного процесса являются: результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития обучающихся группы. Осуществляется анализ тренером - преподавателем совместно с заместителем директора по учебно-воспитательной работе с последующим обсуждением его результатов на заседании методических объединения или педагогическом совете.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение. Внимание сосредотачивается на следующих вопросах: какие прежде существовавшие проблемы личностного развития обучающихся удалось решить за минувший учебный год; какие проблемы решить не удалось и почему; какие новые проблемы появились, над чем далее предстоит работать педагогическому коллективу.

Работа с коллективом обучающихся.

Тема развития личности в современных условиях актуальна для дополнительного образования детей. Развитие личности является приоритетным направлением работы. Целью является создание условий для самореализации личности, достижения успехов в том или ином виде спорта.

Формирование личности обучающихся группы происходит в процессе активной деятельности в учебно-тренировочном, воспитательном, развивающем процессе через взаимодействие друг с другом, командой и социумом. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя. Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных, индивидуальных качеств: честности, инициативы, трудолюбия, терпения, воли.

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет юному спортсмену зарабатывать для себя жизненный опыт, выстраивать

особую систему ценностей и установок. Придя в спортивную школу, юный спортсмен попадает в новую социальную сферу: тренеры, судьи, спортивный коллектив. И ребенок начинает осваивать новые социальные роли.

Ценностный потенциал спорта позволяет решать ряд воспитательных задач. Спорт – это школа воспитания мужества, характера, воли. Спортивная деятельность позволяет юному спортсмену стойко переносить трудности, нередко возникающие у ребенка в школе, в семье, в других жизненных ситуациях.

Личностное развитие детей – одна из основных задач. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Воспитательной работе уделяется огромное внимание, так как наши учащиеся – это будущее нашей страны.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно - оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Воспитательная работа на занятиях: развитие качеств личности, таких как целеустремленность, дисциплинированность, волевая саморегуляция, трудолюбие, настойчивость, правдивость, честность, самокритичность, требовательность к себе, общительность, отзывчивость, дружелюбие, чувство собственного достоинства; развитие коммуникативных качеств: эмпатия, сочувствие, сопереживание, умение выстраивать конструктивные отношения; оптимизация межличностных отношений; сплочение команды; развитие приемов и способов самопознания:

- самонаблюдения (фиксация самочувствия, настроения, активности, желания тренироваться);

-самоанализа (определение ошибок, выявление причины, постановка корректирующей цели).

На протяжении всего периода спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступивших в школу; просмотр соревнований и их обсуждение; регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся; проведение тематических праздников; встречи с выпускниками школы, а так же с ведущими спортсменами области; тематические беседы. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Здесь необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Перед соревнованиями необходимо настраивать не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств.

Работа с родителями.

Задачи работы с родителями:

- формирование условий для сотрудничества тренеров и родителей на всех этапах воспитательного процесса: целеполагания, отбора содержания, форм, средств воспитания, их реализации, анализа и оценки результатов;
- повышение воспитательной функции семьи через консультации для родителей по вопросам обучения и воспитания воспитанника;
- создание системы психолого-педагогической помощи обучающимся и их родителям;
- активизация роли родителей в образовательном процессе.

Формы работы с родителями:

- индивидуальные консультации, беседы, посещение семей;
- диагностическая деятельность;
- родительские собрания;
- совместные творческие дела и праздники.

Взаимодействие с родителями – одно из важнейших направлений.

Взаимодействие позволяет тренеру-преподавателю полнее раскрыть способности

детей, шире использовать их творческий потенциал, объединить воспитательные усилия на целевой интегрированной основе. Взаимодействие с семьей, детскими и юношескими общественными организациями – одно из направлений работы по созданию единого воспитательного пространства с целью воспитания активной, творческой личности. Воспитательная система в детско-юношеской спортивной школе имеет большие возможности в содействии всестороннему развитию личности ребенка, поскольку эта система обладает такими свойствами как открытость, вариативность, гибкость, доступность, динамичность, постоянное развитие, психологическая комфортность. Одна из задач деятельности – это установление партнерских отношений с родителями ради успешности конкретного ребенка.

Кроме традиционных мероприятий – лекций, бесед, консультаций, посещения учебных занятий предполагается проведение совместных мероприятий: праздников, встреч, экскурсий, походов, а также мероприятий, направленных на наиболее полное выяснение и удовлетворение запросов родителей и детей на повышение уровня педагогической культуры.

Основным направлением работы с семьей являются: психолого-педагогическое просвещение родителей, включение родителей в различные виды деятельности, осуществляемые в спортивной школе.

Регулярное проведение родительских собраний.

Примерная тематика родительских собраний:

-организационное родительское собрание (знакомство со школой, её традициями, местом занятий; требования и правила посещения спортивной школы, требования к учебно-тренировочному процессу);

-здоровый образ жизни – гигиена спортивной деятельности: диета и питание, профилактика заболеваний, режим дня спортсмена, сон и отдых;

-адаптация к спортивному режиму жизни. Роль семьи в воспитании здорового ребенка:

- о способностях к избранному виду спорта;
- профилактика травм опорно-двигательного аппарата;

- итоговое родительское собрание.

Регулярное проведение индивидуальных бесед с родителями, оказание консультативной помощи (по вопросам воспитания, учебно-тренировочному процессу). Регулярное приглашение родителей на просмотр соревнований, учебно-тренировочных занятий, открытых занятий. Родители также могут привлекаться к судейству соревнований.

Работа с родителями внутри группы переносится на уровень создания единого воспитательного пространства. Это проявляется в установлении как опосредованных, так и непосредственных контактов. Именно родители могут сыграть активную роль, как в создании общественной поддержки, финансовой поддержки образовательно-воспитательной деятельности. А самое главное то, что именно родители заинтересованы в качественном образовании детей, готовы принимать активное участие в деле обучения и воспитания.

Примерный план воспитательной работы представлен в таблице 8.

#### 4. Календарный план воспитательной работы

Таблица 8

№ п/п	Тема мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
1.	«Дни открытых дверей» - работа по привлечению детей в группу.	Презентация, мастер-класс	сентябрь	Тренер-преподаватель
2.	Анкетирование родителей: «Мониторинг-оценки деятельности школы, тренера-преподавателя». Общешкольное родительское собрание.	Работа с родителями	сентябрь	Тренер-преподаватель
3.	Вечер «Посвящение в юные спортсмены»	Спортивный праздник	октябрь	Тренер-преподаватель
4.	Часы профилактики правонарушений. «Профилактика экстремизма»	Беседа, просмотр видеофильма	ноябрь	Тренер-преподаватель
5.	Подготовка спортивного инвентаря к соревнованиям.	Коллективная работа	декабрь	Тренер-преподаватель
6.	«День футбола»	Спортивный праздник	декабрь	Тренер-преподаватель
7.	"В здоровом теле - здоровый дух"	Профилактическая беседа	январь	Тренер-преподаватель

8.	«Твое здоровье»	Спортивная интерактивная игра	январь	Тренер-преподаватель
9.	«Встреча с выпускниками ДЮСШ»	Творческий тематический вечер	февраль	Тренер-преподаватель
10.	«Физическая культура и спорт - альтернатива пагубным привычкам»	Тематическая беседа	март	Тренер-преподаватель
	«Сообща, где торгуют смертью!»	Всероссийская антинаркотическая акция	март	Тренер-преподаватель
12.	«Золотой гол!»	Спортивная интерактивная игра	апрель -май	Тренер-преподаватель
13.	Родительское собрание на тему «Возрастные психофизиологические особенности ребенка»	Встреча с родителями	апрель	Тренер-преподаватель
14.	Дорога в спортивную школу и домой	Беседа по ПДД	апрель	Тренер-преподаватель
15.	Подготовка и участие в соревнованиях, посвященных Дню 9 мая.	Общественное мероприятие	май	Тренер-преподаватель
16.	Мероприятия по уборке и благоустройству территории стадиона	Коллективная работа	май	Тренер-преподаватель
17.	Обсуждение итогов года	Коллективное обсуждение	май	Тренер-преподаватель

## 5.Список литературы

### *для преподавателя*

- 1.Андреев С., Гарагуля Т. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе. М.:// Советский спорт, 2011-167с.;
- 2.Андреев С. Н. Мини-футбол. – М.://Физкультура и спорт, 1978 - 216с.;
- 3.Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах. Методическое пособие. – Липецк: //«ГУ «РОГ», 2004 - 96с.;

4. Анисимова М.В., Бегун И.С., Водяницкая О.И., Тяпин А.Н. Методические рекомендации для учителей физической культуры. - Москва // 2012-185с.;
5. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов. – М.://Физкультура и спорт, 1980 - 354с.;
6. Варюшин В.В., Лопачев. Р.Ю. Первые шаги в футболе. М.: Искусство, наука, спорт, 2013 -120с.;
7. Врублевский Е., Костюкевич В., Модели тактики игры в футболе. -М.:// Спорт, 2020 - 269с.;
8. Гиффорд К. Футбол. Детская энциклопедия. // Росмен, 2018- 352с.;
9. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М.,//Человек, 2012- 278с.;
10. Еремеев С. Мой любимый футбол. -М:// Мир образования, 2019 - 194с.;
11. Заваров А. Футбол для начинающих.-ПитерСПб.:// 2015- 282с.;
12. Космина И.П., А.П. Паршиков, Ю.П. Пузырь. - М.:// Советский спорт, 2003 -256с.
13. Качанин Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.://Физкультура и спорт, 1984 - 385с.;
14. Киркендалл Д. (пер. Борич С.Э.) Анатомия футбола. //Попурри ООО, 2020 - 312с.;
15. Курзаева Л.В., Овчинникова И.Г. Управление качеством образования и современные средства оценивания результатов обучения// Флинта. 2015-164с.;
16. Лапшин О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков.-М.://Человек, 2018- 314с.;
17. Мельников И.В., Футбол. Уроки лучшей игры. – М:// АСТ, 2015- 287с.;
18. Менсон Ж. Я люблю футбол.//Клевер,2018 - 254с.;
19. Мойер Р. Силовые тренировки в футболе.-М.:// Спорт, 2016 -237с.;
20. Погадаев Г. И. Физическая культура. Футбол для всех 1-4 кл. Учебное пособие.-М.://Дрофа, 2019 -164с.;
21. Федеральный стандарт спортивной подготовки. Футбол. // Спорт, 2016 - 38с.;

22. Чарльз.Т Футбол для детей. 101 тренировка для начинающего футболиста. Издательство Э.Спорт для детей, 2017- 264с.;
23. Цирик Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.://Физкультура и Спорт, 1982- 258с.;
24. Врублевский Е.П., Модели тактики игры в футбол. -М.; // Спорт, 2020- 186с.;
25. Грамм А., Книга-тренер.Правила. Физическаяподготовка. Техника. Стратегия. Мастерство. М.; Эксмо, 2020 - 239с.;
26. Губа В., Лексаков А. Теория и методика футбола.Учебник. -М.:// Спорт, 2020 - 324с.;
27. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003- 216с.;
28. Жан-Люк Чесно, Жерар Дюро. Футбол. Обучение базовой технике. М.:// ТВТ Дивизион, 2006, - 198с.;
29. 500 игр и эстафет. Научная ред.ак. Кузина В.В. и пр. Полиевского С.А. М.://Физкультура и спорт, 2000- 247с.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Андреев С.Н . Футбол – твоя игра. – М.: //Просвещение, 1989. – 144 стр.
2. Андреев С.Н. Играйте в мини-футбол. - М.; Советский спорт, 1989 – 47с.
3. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов/ Башкиров В.Ф. - М.: //ФиС, 1987– 112с.;
4. Каменченко П. Олтаржевский Г., Легенды. История российского футбола в фотографиях. – М.; //Красивая книга, 2018 - 285с.;
5. Лоран Николе, Это футбол. Игра изменившая мир.- М:// Самокат, 2015 - 153с.;
7. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Сергиенко Л.П. – М.; «Советский спорт», 2013-152с.;
8. Старостин Н. Вайнштейн А. Футбол сквозь годы. М:// Центрполиграф, 2018- 267с.;
9. Симонян Н.П. Футбол-только ли игра? -М.:// Человек, 2018-283с.;
10. Шакур М.Т. Как научиться играть в футбол. Финты звезд. //Харвест, 2020- 162с.;

11. Крисфилд Д.В. Футбол. Шаг за шагом. ООО «Издательство АСТ», 2012- 296 с.

***Перечень интернет-ресурсов:***

1. Большая олимпийская энциклопедия: <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
  2. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»: <http://zdd.1september.ru/>
  4. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности.
- Методические указания: [http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school\\_phis1.pdf](http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf)
5. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры общеобразовательных школ на основе футбола (1-4 классы): <https://rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/documents>
  6. Раздел «Футбол в школе» официального сайта Российского футбольного союза: <https://rfs.ru/>
  7. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/>  
<http://www.olimpizm.ru/>
  8. Он-лайн справочник: <http://www.fizkult-ura.ru/> Физкультура: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
  9. Педагогическая библиотека: [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)
  10. Педагогическая газета (молодой ресурс): [www.pedgazeta.ru](http://www.pedgazeta.ru)

## 6. Приложения

### Приложение 1

Правила по технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

#### 1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по футболу допускаются лица прошедшие инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Во время занятий футболом могут возникнуть факторы риска получения характерных травм:
  - при падении на твердом или мокром покрытии;
  - при ударе мячом;
  - при столкновениях;
  - при наличии посторонних предметов на месте проведения уроков;
  - при нахождении в зоне удара;
  - при слабо укрепленных воротах;
  - при игре без надлежащей формы и защитных приспособлений (щитки, бутсы и т.д.);
  - при выполнении упражнений или игре без предварительной разминки; для предупреждения травматизма необходимо использовать средства защиты, учителю соблюдать методику обучения, а обучающимся, технику выполнения технических элементов игры.
- 1.3. У тренера - преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания доврачебной помощи при травмах и повреждениях.
- 1.4. Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
- 1.5. Занятия должны проходить на организованных для футбола местах (футбольное поле, открытая спортивная площадка, спортивный зал - для футзала), которые должны соответствовать техническим и санитарно- гигиеническим требованиям.

1.6. В холодную, ветреную, дождливую и снежную погоду занятия футболом на открытых полях проводятся с учетом всех негативных факторов.

## 2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную футбольную форму и обувь на нескользкой подошве.

2.2. Тщательно проверить отсутствие на футбольном поле, открытой спортивной площадке посторонних предметов, наличие ям, луж и т.д.

2.3. Подготовить инвентарь и оборудование необходимый для учебной деятельности.

2.4. Провести разминку всех групп мышц.

2.5. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

2.6. Коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.)

2.7. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

## 3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Во время занятий на футбольном поле, открытой спортивной площадке не должно быть посторонних предметов и лиц.

3.2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приёмы самостраховки.

3.3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.

3.4. За воротами в 10 метрах для открытых полей, 3 метров для спортивного зала, не должны находиться посторонние лица.

3.5. Все упражнения выполнять только по команде учителя.

3.6. Вспомогательный инвентарь и оборудование должны соответствовать возрастным, гендерным особенностям обучающихся.

3.7. Необходимо при формировании команд для учебных игр, учитывать уровни подготовленности каждого игрока. Четко регулировать дозированную нагрузку и периоды отдыха.

3.8. При температуре воздуха +100С одевать спортивный костюм.

3.9. Во время учебной и игровой деятельности использовать инвентарь и оборудование соответствующий техническим условиям.

#### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- 4.2. При проявлении первых признаков утомления необходимо снизить физическую нагрузку, провести восстанавливающие мероприятия.
- 4.3. При получении обучающимся травмы немедленно оказать ему доврачебную помощь, сообщить о случившемся администрации; при необходимости вызвать скорую помощь.
- 4.4. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать доврачебную помощь.
- 4.5. В случае внезапного изменения погодных условий (сильный ветер, дождь и т.п.), занятия на футбольном поле, открытой площадке прекратить, а обучающихся завести в помещение.

#### 5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать спортивный инвентарь, оборудование в места для его хранения.
- 5.2. Если занятие проходило в спортивном зале выключить электроприборы, закрыть окна, фрамуги.
- 5.3. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
- 5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.5. Уходя в раздевалках и душевых выключить электроприборы, воду.
- 5.6. О всех недостатках, неполадках, обнаруженных во время занятия, игры, сообщить учителю, дежурному администратору.

## Приложение 2

## Таблица 9

## Нормативы по общей физической подготовке

№ п/ п	Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
			3		4		5	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Бег 10 м (с)	7	3,0	3,2	2,9	3,1	2,8	3,0
		8	2,9	3,1	2,8	3,0	2,7	2,9
		9	2,8	3,0	2,7	2,9	2,6	2,8
		10	2,8	3,0	2,7	2,9	2,6	2,8
		11	2,7	2,9	2,6	2,8	2,5	2,7
2	Бег 30 м (с)	7	6,4	6,6	6,3	6,5	6,2	6,4
		8	6,3	6,5	6,2	6,4	6,1	6,3
		9	6,2	6,4	6,1	6,3	6,0	6,2
		10	6,2	6,4	6,0	6,2	5,9	6,0
		11	6,1	6,3	5,9	6,1	5,8	5,9
3	Челночный бег 5х6 м (с)	7	13,8	14,0	13,6	13,8	13,4	13,6
		8	13,7	13,9	13,5	13,7	13,3	13,5
		9	13,6	13,8	13,4	13,6	13,2	13,4
		10	13,5	13,8	13,4	13,6	13,2	13,3
		11	13,4	13,6	13,3	13,5	13,1	13,2
4	Прыжок в длину с места (см)	7	100	90	110	95	120	105

		8	105	95	115	100	125	110
		9	110	105	120	110	130	120
		10	130	120	140	130	170	160
		11	140	130	160	150	190	175
5	Отжимание в упоре лёжа (раз)	7	10	7	13	8	15	10
		8	12	8	14	9	17	11
		9	13	9	15	10	19	13
		10	16	12	19	14	24	16
		11	21	17	25	20	30	24

Таблица 10

### Нормативы по специальной физической и технической подготовке

Контрольные упражнения	Пол	Базовый уровень	
		2 год обучения	3 год обучения
Бег 30 м. с ведением мяча( с)	м	8,0	7,4
	д	8,5	8,0
Удар по мячу ногой на точность ( кол-во попаданий в ворота)	м	5	6
	д	4	5
Ведение мяча (10 м.), обводка 6 стоек и удар по воротам (с)	м	14,0	12,5
	д	15,0	13,5
Жонглирование мячом( стопа, бедро, голова), (количество ударов)	м	8	12
	д	6	8

## Приложение 3

Таблица 11

## Механизм оценивания результатов реализации программы

Критерии оценивания	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Уровень теоретических знаний			
Результативность освоения конкретных тем	Учащийся знает теоретический материал. Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение теорией. Понимает место излагаемого материала в общей системе области знаний	Учащийся знает теоретический материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	Учащийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение сбивчивое, требует корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал в общую систему полученных знаний
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической

	действий	теоретической базы своих действий	
Практические навыки и умения			
Умение подготовиться к действию. Действия – практические навыки и умения, ожидаемые при освоении программы	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов ее выполнения	Подготовительные действия в целом направлены на предстоящую деятельность, но носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений
Алгоритм проведения действия	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно, в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно. Видна нацеленность на конечный	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацеленность на промежуточный
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом достигнут, но требует доработки
Развитие личностных характеристик учащегося			

Коммуникабельность	Легко общается и знакомится с людьми. Способен договориться с другим человеком, объяснить свою точку зрения	Легко общается и знакомится с людьми, но не может договориться самостоятельно. В спорных ситуациях скандалит	Стеснительный. Хочет общаться, но не знает, как начать разговор. В конфликтных ситуациях обижается вместо того, чтобы выяснить отношения
Лидерские качества	Способен взять на себя руководство группой в отсутствие руководителя, ответить на вопросы товарищей. Может взять на себя ответственность в нестандартной ситуации	Может ответить на вопросы товарищей, руководить их действиями, если ситуация не требует принятия решений	Не способен на принятие самостоятельных решений, не может руководить товарищами
Аккуратность и дисциплинированность	Ответственно относится к порученному делу	Практически всегда ответственно относится к порученному делу	Не проявляет ответственности

Таблица 12

## Оценка уровней освоения образовательных результатов

Уровень	Параметры	Показатели
Высокий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией

	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям, свободно владеет специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно, быстро
	Выполнение нормативов	Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания
Средний	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания
	Практические умения и навыки	Приемы выполняет согласно описанию, уверенно, но допускает незначительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы
Низкий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от 50 до 70% содержания образовательной программы. Знает значение специальных терминов, но путается в них. Нуждается в помощи педагога
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов допущены значительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы

## Приложение 4

## Таблица 13

## Календарно-тематический план на 2023-2024 учебный год

№ п / п	Тема занятия	Кол- во часов	Форма/ тип занятия	Место проведения
1	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.	2	Теория Практика	спорт площадка
2	Быстрое нападение. Игровое поле.	2	Теория Практика	спорт площадка
3	Правила игры. Защита.	2	Теория Практика	спорт площадка
4	Быстрое нападение. Игровое поле.	2	Практика	спорт площадка
5	Закрепление быстрого нападения. Маневрирование.	2	Практика	спорт площадка
6	Игровое поле. Маневрирование.	2	Практика	спорт площадка
7	Закрепление быстрого нападения.	2	Практика	спорт площадка
8	Резаные удары. Подстраховка.	2	Теория Практика	спортзал
9	Закрепление резаных ударов. Закрепление подстраховки.	2	Практика	спортзал
10	Закрепление резаных ударов.	2	Практика	спорт площадка/ спортзал
11	Совершенствование резаных ударов.	2	Практика	спорт площадка/спортзал

12	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.	2	Теория Практика	спорт площадка/спор тзал
13	Закрепление удара по опускающемуся мячу.	2	Практика	спорт площадка/спор тзал
14	Удар носком. Удар серединой подъёма.	2	Теория Практика	спорт площадка/спор тзал
15	Закрепление удара носком.	2	Практика	спорт площадка/спор тзал
16	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	2	Практика	спорт площадка/спор тзал
17	Ведение мяча внешней частью подъёма.	2	Теория Практика	спортзал
18	Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	2	Практика	спортзал
19	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.	2	Теория Практика	спортзал
20	Удар- откидка мяча подошвой.	2	Практика	спортзал
21	Ведение серединой подъёма.	2	Теория Практика	спортзал
22	Удар- откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	2	Практика	спортзал
23	Закрепление удара- откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	2	Практика	спортзал
24	Совершенствование удара- откидки подошвой. Совершен- ствование ведения мяча серединой	2	Практика	спортзал

	подъёма.			
25	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	2	Теория Практика	спортзал
26	Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	2	Практика	спортзал
27	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой	2	Практика	спортзал
28	Удар- бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	2	Теория Практика	спортзал
29	Ведение внутренней стороной стопы.	2	Практика	спортзал
30	Закрепление удара- броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	2	Практика	спортзал
31	Совершенствование удара- броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	2	Практика	спортзал
32	Совершенствование удара -броска стопой стопы.	2	Практика	спортзал
33	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	2	Теория Практика	спортзал
34	Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	2	Практика	спортзал
35	Закрепление ведения мяча носком.	2	Практика	спортзал
36	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	2	Практика	спортзал
37	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	2	Теория Практика	спортзал

38	Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	2	Практика	спортзал
39	Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	2	Практика	спортзал
40	Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	2	Практика	спортзал
41	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	2	Практика	спортзал
42	Совершенствование приёма летящих мячей внутренней стороной стопы.	2	Практика	спортзал
43	Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.	2	Практика	спортзал
44	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы.	2	Практика	спортзал
45	Удар с лёту серединой подъёма.	2	Практика	спортзал
46	Приём летящего на игрока мяча грудью.	2	Теория Практика	спортзал
47	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.	2	Практика	спортзал
48	Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.	2	Практика	спортзал/спорт площадка
49	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью.	2	Практика	спортзал/спорт

	Совершенствование удара слёту серединой подъёма.			площадка
50	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	2	Теория Практика	спортзал/спор т площадка
51	Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	2	Практика	спортзал/спор т площадка
52	Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.	2	Практика	спортзал/спор т площадка
53	Совершенствование приёма мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.	2	Практика	спортзал/спор т площадка
54	Финт«уходом». Групповые действия в обороне.	2	Теория Практика	спортзал/спор т площадка
55	Совершенствование удара с лёта внешней частью подъёма.	2	Практика	спортзал/спор т площадка
56	Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	2	Практика	спортзал/спор т площадка
57	Закрепление финта «уходом». Закрепление групповых действий в обороне.	2	Практика	спортзал/спор т площадка
58	Совершенствование финта«уходом». Совершенствование групповых действий в обороне.	2	Практика	спортзал/спор т площадка
59	Совершенствование финта«уходом».	2	Практика	спортзал/спор т площадка

60	Совершенствование групповых действий в обороне.	2	Практика	спортзал/спорт площадка
61	Финт «уходом с убираием мяча внутренней частью подъема». Подстраховка.	2	Теория Практика	спортзал/спорт площадка
62	Совершенствование финт «уходом с убираием мяча внутренней частью подъема». Подстраховка.	2	Практика	спортзал/спорт площадка
63	Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	2	Теория Практика	спортзал/спорт площадка
64	Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Закрепление комбинаци и «смена мест».	2	Практика	спортзал/спорт площадка
65	Совершенствование комбинаци и «смена мест».	2	Практика	спортзал/спорт площадка
66	Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».	2	Теория Практика	спорт площадка
67	Совершенствование комбинации «смена мест».	2	Практика	спорт площадка
68	Закрепление финта «остановка мяча подошвой»	2	Практика	спорт площадка
69	. Закрепление комбинации «пропускания мяча»	2	Практика	спорт площадка
70	Финт «уходом с убираием мяча внутренней частью иодьема». Подстраховка ,закрепление	2	Практика	спорт площадка
71	Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».Закрепление	2	Практика	спорт площадка

72	Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	2	Практика	спорт площадка
Итого		144 ч.		

### Календарно-тематический план на 2024-2025 учебный год

**Таблица 14**

№ п / п	Тема занятий	Кол- во часов	Форма/ тип занятия	Место проведения
1	Инструктаж по ТБ. История развития футбола и мини-футбола в России	2	Теория. Практика	спорт площадка
2	Гигиенические занятия и навыки. Режим и питание спортсмена. Техника ведения мяча	2	Теория. Практика	Спорт площадка
3	Втягивающая тренировка. Специальная физическая подготовка	2	Практика	спорт площадка
4	Основные правила игры. Развитие скоростных качеств. Обучение технике ведения мяча	2	Теория. Практика	спорт площадка
5	Развитие общей выносливости. Изучение упражнения «контроль мяча»	2	Практика	спорт площадка
6	Развитие силовых качеств. Отработка технических приемов ведения мяча	2	Практика	спорт площадка
7	Изучение техники остановки и передачи мяча на месте	2	Практика	спорт площадка
8	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы	2	Практика	спорт площадка
9	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	Практика	спорт площадка
10	Ведение мяча. Развитие специальной ловкости	2	Практика	спорт площадка
11	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Развитие скоростной выносливости	2	Практика	спорт площадка
12	Удар носком. Отработка ведения мяча основными способами	2	Теория. Практика	спорт площадка
13	Удар серединой лба на месте. Развитие гибкости	2	Практика	спорт площадка

14	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Развитие скоростных качеств	2	Практика	спорт площадка
15	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	2	Практика	спорт площадка
16	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра	2	Теория. Практика	спортзал
17	Развитие общей выносливости. Обучение технике удара по летящему мячу.	2	Практика	спортзал
18	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра.	2	Теория. Практика	спортзал
19	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Учебная игра.	2	Практика	спортзал
20	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра.	2	Практика	спортзал
21	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Развитие силы.	2	Теория. Практика	спортзал
22	Обманные движения (финты). Развитие координации.	2	Практика	спортзал
23	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	2	Теория. Практика	спортзал
24	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2	Практика	спортзал
25	Способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.	2	Практика	спортзал
26	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	2	Практика	спортзал
27	Удар по летящему мячу средней частью подъема.	2	Теория. Практика	спортзал
28	Резаные удары. Развитие скоростно- силовых качеств.	2	Теория.	спортзал

			Практика	
29	Удар по мячу серединой лба. Развитие скоростной выносливости.	2	Практика	спортзал
30	Удар боковой частью лба. Развитие гибкости.	2	Практика	спортзал
31	Остановка катящегося мяча подошвой. Развитие силы мышц ног.	2	Практика	спортзал
32	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Развитие ловкости.	2	Теория. Практика	спортзал
33	Остановка мяча грудью. Развитие скоростных качеств.	2	Практика	спортзал
34	Совершенствование техники ведения мяча. Оценка уровня развития физических качеств.	2	Теория. Практика	спортзал
35	Совершенствование техники ведения мяча. Развитие координации движений.	2	Практика	спортзал
36	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо.	2	Теория. Практика	спортзал
37	Отбор мяча подкатом. Развитие общей выносливости.	2	Практика	спортзал
38	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом.	2	Практика	спортзал
39	Финт ударом. Развитие скоростных качеств.	2	Практика	спортзал
40	Финт остановкой. Отработка техники ударов серединой подъёма.	2	Теория. Практика	спортзал
41	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите.	2	Практика	спортзал
42	Тактические действия в нападении. Развитие общей выносливости.	2	Теория. Практика	спортзал
43	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2	Практика	спортзал
44	Обводка с помощью обманных движений, отработка	2	Практика	спортзал

	изученных ударов.			
45	Отработка паса внутренней стороной стопы (щечкой). Развитие ловкости.	2	Теория. Практика	спортзал
46	Игры на закрепление тактических действий. Развитие силы мышц рук и брюшного пресса.	2	Теория. Практика	спортзал
47	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2	Практика	спортзал
48	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Развитие скоростной выносливости.	2	Теория. Практика	спортзал
49	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2	Практика	спортзал
50	Развитие гибкости. Отработка умения укрывать мяч.	2	Практика	спортзал
51	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2	Практика	спортзал
52	Развитие скоростных качеств. Отработка ударов по неподвижному мячу.	2	Практика	спортзал
53	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу. Развитие общей выносливости.	2	Теория. Практика	спортзал
54	Отработка передач в движении, передача мяча на ход. Развитие скоростных качеств.	2	Теория. Практика	спортзал
55	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Индивидуальные действия без мяча.	2	Практика	Спортивная площадка
56	Развитие гибкости. Техника ударов по мячу головой.	2	Практика	Спортивная площадка
57	Развитие силы мышц ног. Индивидуальные действия без мяча.	2	Практика	Спортивная площадка
58	Изучение правил игры в футбол. Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных	2	Практика	Спортивная площадка

	положений.			
59	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2	Теория. Практика	Спортивная площадка
60	Игры на развитие ориентации и мышления. Развитие скоростной выносливости.	2	Практика	Спортивная площадка
61	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Развитие основных физических качеств. Оценка уровня развития физических качеств.	2	Практика	Спортивная площадка
62	Закрепление и совершенствование технических приемов. Развитие ловкости.	2	Практика	Спортивная площадка
63	Отработка ловли катящегося мяча вратарем. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2	Теория. Практика	Спортивная площадка
64	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Развитие скоростных качеств.	2	Теория. Практика	Спортивная площадка
65	Изучение технических приемов, прием мяча грудью.	2	Практика	Спортивная площадка
66	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Развитие силы мышц рук.	2	Теория. Практика	Спортивная площадка
67	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета. Развитие скоростной выносливости.	2	Практика	Спортивная площадка
68	Обучение финтам. Индивидуальные действия с мячом.	2	Практика Теория	Спортивная площадка
69	Отработка изученных финтов. Развитие силовой выносливости.	2	Практика	Спортивная площадка
70	Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра.	2	Практика	Спортивная площадка
71	Тактика вратаря. Учебная игра.	2	Практика	Спортивная площадка

72	Тактика вратаря. Учебная игра.	2	Практика	Спортивная площадка
Итого		144 ч.		

### Календарно-тематический план на 2025-2026 учебный год

Таблица 15

№ п / п	Тема занятий	Кол- во часов	Форма/ тип занятия	Место проведения
1	Техника безопасности при проведении тренировочных занятий на спортивной площадке.. Физическая культура и спорт в России.	2	Теория. Практика	спортпло- щадка
2	История развития футбола и мини-футбола в России и за рубежом. Режим и питание спортсмена. Техника ведения мяча.	2	Теория. Практика	спортпло- щадка
3	Втягивающая тренировка. Специальная физическая подготовка. Основы ОФП	2	Практика	спортпло- щадка
4	Основные правила игры и организации соревнований. Развитие скоростных качеств. Обучение технике ведения мяча.	2	Теория. Практика	спортпло- щадка
5	Развитие общей выносливости. Изучение упражнения «контроль мяча». Игра в «квадрат».	2	Практика	спорт площадка
6	Развитие силовых качеств. Отработка технических приемов ведения мяча.	2	Практика	спортпло- щадка
7	Изучение техники остановки и передачи мяча на месте и в движении.	2	Практика	спорт площадка
8	Развитие игрового мышления. Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».	2	Практика	спортпло- щадка
9	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	2	Практика	спорт площадка
10	Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Развитие специальной ловкости.	2	Практика	спорт площадка
11	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Развитие скоростной выносливости.	2	Практика	спорт площадка

12	Удар носком. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения.	2	Теория. Практика	спортпло- щадка
13	Удар серединой лба на месте. Развитие гибкости.	2	Практика	спорт площадка
14	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Развитие скоростных качеств.	2	Практика	спортпло- щадка
15	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	2	Практика	спорт площадка
16	Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки. Развитие ловкости.	2	Теория. Практика	спортзал
17	Развитие общей выносливости. Обучение технике удара по летящему мячу.	2	Практика	спортзал
18	Удары внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу.	2	Теория. Практика	спортзал
19	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Учебная игра.	2	Практика	спортзал
20	Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений. Развитие быстроты.	2	Практика	спортзал
21	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Развитие силы.	2	Теория. Практика	спортзал
22	Обманные движения (финты). Развитие координации.	2	Практика	спортзал
23	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	2	Теория. Практика	спортзал
24	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2	Практика	спортзал
25	Способы и разновидности решения тактических задач	2	Практика	спортзал

	в зависимости от игровой ситуации.			
26	Оценка уровня развития физических качеств. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Развитие ловкости.	2	Практика	спортзал
27	Удар по летящему мячу средней частью подъема.	2	Теория. Практика	спортзал
28	Резаные удары. Развитие скоростно- силовых качеств.	2	Теория. Практика	спортзал
29	Отработка резаных ударов. Развитие ловкости.	2	Практика	спортзал
30	Отработка ударов на точность в определенную цель. Развитие скоростной выносливости.	2	Практика	спортзал
31	Удар боковой частью и серединой лба. Развитие гибкости.	2	Практика	спортзал
32	Остановка катящегося мяча подошвой. Развитие силы мышц ног.	2	Практика	спортзал
33	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Развитие ловкости.	2	Теория. Практика	спортзал
34	Остановка мяча грудью. Развитие скоростных качеств.	2	Практика	спортзал
35	Совершенствование техники ведения мяча. Оценка уровня развития физических качеств, специальной и технической подготовленности.	2	Практика	спортзал
36	Совершенствование техники ведения мяча. Развитие координации движений.	2	Практика	спортзал
37	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо.	2	Теория. Практика	спортзал
38	Отбор мяча подкатом. Развитие общей выносливости.	2	Практика	спортзал
39	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом.	2	Практика	спортзал

40	Финт ударом. Развитие скоростных качеств.	2	Теория. Практика	спортзал
41	Финт остановкой. Отработка техники ударов серединой подъёма.	2	Практика	спортзал
42	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите.	2	Теория. Практика	спортзал
43	Тактические действия в нападении. Комбинация «игра в стенку». Развитие общей выносливости.	2	Практика	спортзал
44	Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше соперником «стандартных» комбинаций.	2	Практика	спортзал
45	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2	Теория. Практика	спортзал
46	Отработка паса внутренней стороной стопы (щечкой). Развитие ловкости.	2	Теория. Практика	спортзал
47	Игры на закрепление тактически действий. Развитие силы мышц рук и брюшного пресса.	2	Практика	спортзал
48	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении.	2	Теория. Практика	спортзал
49	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Развитие скоростной выносливости.	2	Практика	спортзал
50	Развитие координационных способностей. Отбор мяча ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.	2	Практика	спортзал
51	Позиционные нападения с изменением позиций. Развитие гибкости. Отработка умения укрывать мяч.	2	Практика	спортзал
52	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2	Практика	спортзал

53	Развитие скоростных качеств. Отработка ударов по неподвижному мячу.	2	Теория. Практика	спортзал
54	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу. Развитие общей выносливости.	2	Теория. Практика	спортзал
55	Отработка передач в движении, передача мяча на ход. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	2	Практика	спортзал
56	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Индивидуальные действия без мяча.	2	Практика	спортзал
57	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам). Развитие гибкости.	2	Практика	спортзал
58	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Развитие силы мышц ног. Индивидуальные действия без мяча.	2	Практика	спортзал
59	Изучение правил игры в футбол. Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2	Теория. Практика	спортпло- щадка
60	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2	Практика	спортпло- щадка
61	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Игры на развитие ориентации и мышления. Развитие скоростной выносливости.	2	Практика	спортпло- щадка
62	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Развитие основных физических качеств. Оценка уровня развития физических качеств.	2	Практика	спортпло- щадка
63	Отбор мяча в подкате. Закрепление и совершенствование технических приемов. Развитие ловкости.	2	Теория. Практика	спортпло- щадка
64	Отработка ловли катящегося мяча вратарем. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2	Теория. Практика	спортпло- щадка

65	Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча». Развитие скоростных качеств.	2	Практика	спортпло- щадка
66	Совершенствование финта «остановка мяча подошвой». Развитие общей выносливости.	2	Теория. Практика	спортпло- щадка
67	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Развитие силы мышц рук.	2	Практика	спортпло- щадка
68	Совершенствование комбинации «смена мест». Развитие скоростной выносливости.	2	Практика	спортпло- щадка
69	Обучение финтам. Индивидуальные действия с мячом.	2	Теория. Практика	спортпло- щадка
70	Отработка изученных финтов. Развитие силовой выносливости.	2	Практика	спортпло- щадка
71	Отработка изученных финтов. Развитие силовой выносливости.	2	Практика	спортпло- щадка
72	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2	Практика	спортпло- щадка
Итого		144 ч.		

**Типовая структура тренировочного занятия**

1. Разминка:
2. Обучение технике игровых приемов в стандартных условиях (школа техники футбола).
3. Обучение умениям применять эти приемы в различных игровых ситуациях (школа тактики футбола).
4. Игра в футбол с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки, наличию зон, в которых что-то можно или нельзя делать и т.д.).
5. Игра по правилам футбола.
6. Развитие базовых физических качеств.
7. Заключительная часть (заминка).