

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура призвана сформировать у воспитанников устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В последние десятилетия футбол стал всё больше завоёвывать популярность по сравнению с другими видами спорта. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и значительные функциональные нагрузки позволяют использовать данную спортивную игру как одно из средств физического и психологического развития детей и подростков. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений футбол и его элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, что позволяет добиваться эффективного решения задач всестороннего развития воспитанников, заложить основу самостоятельной двигательной деятельности.

**Актуальность программы.** Актуальностью дополнительной общеразвивающей программы (далее – программа) является потребность воспитанников в данном виде спорта на основе проведенного опроса. В настоящее время значительная часть детей и подростков занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры, которых недостаточно для развития сильного организма и здоровой личности. Сниженная физическая активность, ослабление иммунитета, отсутствие развития морально– волевых качеств и как следствие слабая физическая и психологическая подготовка не позволяет воспитанникам быть успешными в учебных заведениях, жизненных и бытовых ситуациях.

Поэтому в основе программы лежит привлечение большего числа детей и подростков к систематическим занятиям футболом, развивающим физические качества и необходимые черты характера для дальнейшей жизни в обществе.

**Педагогическая целесообразность.** Движение для ребёнка – это естественное состояние, это средство познания мира. Школьная среда немилосердно подавляет двигательную потребность ребёнка, а урок физической культуры не в состоянии целиком заполнить образовавшийся вакуум. Внеклассные занятия физической культурой и спортом можно рассматривать как предоставление воспитанникам возможностей для получения дополнительного образования в ходе занятий избранным видом спорта. Футбол – игра миллионов, и основное её достоинство – доступность.

Любой желающий может принять в ней участие, даже не обладая специальной подготовкой. К тому же при умелом применении эта игра хорошо развивает наряду с физическими качествами и интеллектуальные способности.

Таким образом, содержание программы направлено на формирование у детей основ здорового образа жизни, активное вовлечение в регулярные занятия спортом и самостоятельную организацию своего досуга.

**Новизна программы.** Новизной данной программы является проведение практических учебно–тренировочных занятий блоковой системы подготовки занимающегося, мяч–ворота–соперник–партнер, учтены рекомендации Российского футбольного союза (РФС) при составлении программы.

Программа нацелена на развитие индивидуальных качеств юного футболиста.

**Направленность программы.** Программа имеет физкультурно–спортивную направленность.

**Уровень программы:** 1 год – вводный, 2 и 3 год – ознакомительный.

**Цель программы:** формирование у подрастающего поколения культуры здорового образа жизни средствами вида спорта «футбол».

**Задачи программы:**

1. обучение техническим приёмам игры в футбол;
2. формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
3. получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;
4. формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол»;
5. повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
6. освоение правил игры в футбол;
7. знакомство с историей развития футбола;
8. формирование начальных сведений о самоконтроле;
9. развитие у детей и подростков двигательных умений и навыков; воспитание дисциплинированности и решительности, лидерских качеств и честности, развитие морально–волевых качеств;
10. воспитание коллективизма, умения взаимодействовать в команде;

**Планируемые результаты:**

В результате освоения программы планируется получить следующие результаты:

1. воспитанники освоят правила игры в футбол;
2. получат знания об истории развития футбола;
3. овладеют техническими приемами игры в футбол;
4. выработают быстроту, ловкость, координацию движений, общую выносливость;
5. приобретут опыт участия в соревнованиях и турнирах;

6. освоят элементарные навыки судейства;  
7. получат начальные сведения о самоконтроле;  
8. выработают дисциплинированность, концентрацию внимания, решительность, лидерские качества личности, способность взаимодействия в команде, морально–волевые качества.

**Форма обучения** – очная.

**Краткая характеристика целевой группы:** Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 13 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья и проявляющих интерес к данному виду спорта.

**Срок реализации программы и ее объём.**

Программа рассчитана на 3 года.

Общее количество часов составляет:

Вводный уровень: 1-й год обучения - 80 часов.

Ознакомительный: 2-й год обучения - 120 часов.

Ознакомительный: 3-й год обучения - 120 часов.

**Режим занятий.**

Вводный уровень: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45 мин.).

Ознакомительный уровень: занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу (45 мин.).

**Формы подведения итогов реализации программы:**

1. выполнение контрольно –тестовых нормативов;
2. участие в соревнованиях и турнирах по футболу.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебно–тематический план

1 год обучения

(вводный уровень)

№ п/п	Названия разделов	Количество часов			Форма промежуточного /итогового контроля
		всего	теория	практика	
<b>РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ</b>					
1.1.	Техника безопасности при занятиях спортивной игрой «футбол»	1	1	–	Тест
<b>РАЗДЕЛ 2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЁ СОСТАВЛЯЮЩИЕ</b>					
2.1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	–	тест
2.2.	Развитие футбола в России	1	1	–	тест
2.3.	Гигиенические знания и навыки закаливания	1	1	–	тест
2.4.	Правила игры в футбол	1	1	–	тест
<b>РАЗДЕЛ 3. ПРАКТИЧЕСКАЯ БАЗА ИГРЫ «ФУТБОЛ»</b>					
3.1.	Общая и специальная физическая подготовка	20	–	20	Игра
3.2.	Техническая подготовка	44	–	44	Игра
3.3.	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	6	–	6	Игра
3.4.	Участие в соревнованиях по футболу	3	–	3	Игра
	Сдача нормативов и контрольная игра	2	–	2	Контрольные нормативы, контрольная игра
<b>ИТОГО:</b>		<b>80</b>	<b>5</b>	<b>75</b>	

**Содержание учебно–тематического плана  
1 год обучения  
(вводный уровень)**

№ п/п раздела, их название	Форма учебного занятия по теме, кол–во часов	Содержание
<b>РАЗДЕЛ 1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ</b>		
1.1. Техника безопасности при занятиях спортивной игрой «футбол»	теоретическое занятие (1 час)	Разъяснение общих требования к технике безопасности при занятиях спортивной игрой футбол, проведения теста на данную тему. Проведения викторины и теста.
<b>РАЗДЕЛ 2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЁ СОСЛОВЛЯЮЩИЕ</b>		
2.1. Физическая культура и спорт в России	теоретическое занятие (1 час)	Физическая культура – часть общей культуры общества, система физического воспитания, развитие спорта и спортивных достижений, спорт как часть физической культуры.
2.2. Развитие футбола в России	теоретическое занятие (1 час)	Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу.
2.3. Гигиенические знания и навыки закаливания	теоретическое занятие (1 час)	Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.
2.4. Правила игры в футбол	теоретическое занятие (1 час)	Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

<b>РАЗДЕЛ 3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ИГРЫ «ФУТБОЛ»</b>		
3.1. Общая и специальная физическая подготовка	практическое занятие (20 часов)	Развитие двигательных качеств (быстроты, силы, координационных способностей – ловкости, выносливости, гибкости) формирование и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (в беге, прыжках, метаниях, и др.) Укрепление организма соответственно особенностям избранного вида спорта, развитие в этом направлении органов и систем, налаживание совершенной координации в функциональной деятельности организма спортсмена, закрепление и экономизация техники движений, совершенствование других компонентов подготовленности соответственно желаемой модели
3.2. Техническая подготовка	практическое занятие (44 часа)	Обучению технике передвижения с мячом (ведения мяча). Постановка стопы при ведении, внешней, внутренней стороной. Обучению ведения с последующим разворотов 180. Обучению разворота, внешней внутренней стороной стопы. Обучению ведения в шаге. Обучению ведения на скорости и смене темпа движения. Остановка мяча, подошвой, под себя, внешней и внутренней стороной стопы. Приемы игры вратаря Игра в футбол 1x1, Обучение отбору и дриблингу. Постановка стопы при ударе, внешней внутренней, серединой подъёма, пяткой. Разновидности, удар с места, в движении, с уходом в сторону.
3.3. Техничко–тактическая (интегральная) подготовка	практическое занятие (6 часов)	Подвижные игры, на развития игрового мышления, развития умения быстрой адаптации к стремительно меняющийся игровой ситуации. Укрепление основных " игровых способностей ", т. е. развитие ориентационную способность в изменяющихся условиях, укрепление технических навыков, формирование тактических навыков, развитие основных и специальных, волевых и нравственных качеств.
3.4. Участие в соревнованиях по	практическое занятие (3 часа)	Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий.

футболу		
Сдача нормативов и контрольная игра	практическое занятие (2 часа)	Проводится в соответствии с ожидаемыми результатами и способами их проверки. Контрольная игра.

**Календарный учебный график**  
**1 год обучения**  
**(водный уровень)**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма и вид занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.1	Сентябрь	по расписанию	по расписанию	теория	1	Техника безопасности при занятиях спортивной игрой «футбол»	стадион	тест
3.3	Сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Технико–тактическая (интегральная)	стадион	игра
3.1.	Сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	игра
3.2	Сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра
3.1.	Сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	игра
3.3	Сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Технико–тактическая (интегральная)	стадион	игра
3.2	Сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра
3.1	Сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	игра
3.2	Сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра
3.2	Сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра
3.2	Октябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра
3.2	Октябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра
3.2	Октябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра
3.1.	Октябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	игра
3.3	Октябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техника–тактическая (интегральная)	спортзал	игра
3.2.	Октябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра
3.1	Октябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	игра
2.2	Октябрь	по расписанию	по расписанию	теория	1	Развитие футбола в России	спортзал	тест
3.2.	Ноябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра



3.1.	Февраль	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	игра
3.2	Февраль	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра
3.1	Февраль	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	игра
3.1	Февраль	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	игра
3.2	Февраль	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра
3.2.	Февраль	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра
2.4	Февраль	по расписанию	по расписанию	теория	1	Правила игры в футбол	спортзал	тест
3.3	Март	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техника-тактическая (интегральная подготовка)	спортзал	игра
3.2	Март	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра
3.2	Март	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра
3.3	Март	по расписанию	по расписанию	практика	1	Технико–тактическая (интегральная)	спортзал	игра
3.1	Март	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	игра
3.2.	Март	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра
3.2.	Март	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра
3.2.	Март	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	игра
3.2.	Апрель	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра
3.2.	Апрель	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра
3.2.	Апрель	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра
2.3	Апрель	по расписанию	по расписанию	теория	1	Гигиенические знания и навыки закаливания	стадион	тест
3.2.	Апрель	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра
3.2.	Апрель	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра
3.2.	Апрель	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра
3.2 .	Апрель	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра

3.3	Май	по расписанию	по расписанию	практика	1	Технико–тактическая (интегральная)	стадион	игра
3.1	Май	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	игра
3.2	Май	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра
3.2 .	Май	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра
3.1	Май	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	игра
3.2	Май	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра
3.2	Июнь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра
3.2.	Июнь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра
3.2.	Июнь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра
3.1	Июнь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	игра
3.2.	Июнь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра
3.2.	Июнь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра
3.2.	Июнь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	тест
4.1	Июнь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Сдача нормативов и контрольная игра	стадион	Нормативы. игра

**Учебно–тематический план  
2 год обучения  
(ознакомительный уровень)**

№ п/п	Названия разделов	Количество часов			Форма промежуточного/итогов ого контроля
		всего	теория	практика	
<b>РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ</b>					
1.1.	Техника безопасности при занятиях спортивной игрой «футбол»	1	1	–	Вопросы, тест
<b>РАЗДЕЛ 2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ИСТОРИЯ ФУТБОЛА</b>					
2.1.	История Чемпионата мира по футболу	1	1	–	Вопросы, тест
2.2.	История обладателей «золотого мяча» по футболу	1	1	–	Вопросы, тест
2.3.	История жизни Льва Ивановича Яшина	1	1	–	Вопросы, тест
2.4.	История выступлений Сборной СССР по футболу	1	1	–	Вопросы, тест
<b>РАЗДЕЛ 3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ИГРЫ «ФУТБОЛ»</b>					
3.1.	Общая и специальная физическая подготовка	30	–	30	Нормативы, тест
3.2.	Техническая подготовка	61	–	61	Игра, спарринги
3.3.	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	12	–	12	Игра, спарринги
3.4.	Участие в соревнованиях по футболу	9	–	9	Игра
	Сдача контрольных нормативов и контрольная игра	3	–	3	Соревнование, нормативы, контрольная игра
<b>ИТОГО:</b>		<b>120</b>	<b>5</b>	<b>115</b>	

**Содержание учебно–тематического плана  
2 год обучения**

<b>(ознакомительный уровень) № п/п раздела, их название</b>	<b>Форма учебного занятия по теме, кол–во часов</b>	<b>Содержание</b>
<b>РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ</b>		
1.1. Техника безопасности при занятиях спортивной игрой «футбол»	теоретическое занятие (1 час)	Разъяснение общих требования к технике безопасности при занятиях спортивной игрой футбол, проведения теста на данную тему. Проведения викторины и теста.
<b>РАЗДЕЛ 2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ИСТОРИЯ ФУТБОЛА</b>		
2.1. История Чемпионатов мира по футболу	теоретическое занятие (1 час)	Чемпионат мира по футболу — одно из самых престижных спортивных соревнований в мире. Свой отсчет чемпионаты ведут с 1930 года и проводятся один раз в четыре года, как и Олимпийские игры. Ознакомить занимающихся с историей, победителями, интересными фактами, лучшими игроками данного турнира.
2.2. История обладателей «золотого мяча» по футболу	теоретическое занятие (1 час)	Золотой мяч. Ежегодная футбольная награда, присуждаемая лучшему футболисту календарного года французским журналом France Football обычно считается самой престижной индивидуальной наградой для футболист.
2.3. История жизни Льва Ивановича Яшина	теоретическое занятие (1 час)	Лев Иванович Яшин — легендарный советский футболист, голкипер, который считается одним из лучших игроков своего амплуа в истории. Познакомить с историй жизни, интересными фактами из футбольной карьеры.
2.4 История выступлений Сборной СССР по футболу	теоретическое занятие (1 час)	Сборная СССР по футболу. Рассказ о лучших игрока и тренерах сборной. История основания федерации футбола СССР. Достижения на международной арене.
<b>РАЗДЕЛ 3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ИГРЫ «ФУТБОЛ»</b>		
3.1. Общая и специальная физическая подготовка	практическое занятие (30 часов)	Совершенствование двигательных качеств (быстроты, силы, координационных способностей – ловкости, выносливости, гибкости).

		Быстрота двигательной реакции.
3.2. Техническая подготовка	практическое занятие (61 час)	Формирование и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (в беге, прыжках, метаниях, и др.). Укрепление организма соответственно особенностям избранного вида спорта, развитие в этом направлении органов и систем, налаживание совершенной координации в функциональной деятельности организма спортсмена, закрепление и экономизация техники движений, совершенствование других компонентов подготовленности соответственно желаемой модели Совершенствование приёма мяча разными частями стопы лицом. Обучение и совершенствование разновидности ударов разными способами. Обучение и совершенствование обманных движений.
3.3. Техничко–тактическая (интегральная) подготовка	практическое занятие (12 часов)	Подвижные игры, на развития игрового мышления, развития умения быстрой адаптации к стремительно меняющийся игровой ситуации. Укрепление основных «игровых способностей», т. е. развитие ориентационную способность в изменяющихся условиях, укрепление технических навыков, формирование тактических навыков, развитие основных и специальных, волевых и нравственных качеств.
3.4. Участие в соревнованиях по футболу	практическое занятие (9 часов)	Согласно календарному плану.
Сдача контрольных нормативов, контрольная игра	практическое занятие (3 часа)	Проводится в соответствии с ожидаемыми результатами и способами их проверки.

**Календарный учебный график  
2 год обучения  
(ознакомительный уровень)**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма и вид занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.1	сентябрь	по расписанию	по расписанию	теория	1	Техника безопасности при занятиях спортивной игрой «футбол»	стадион	вопросы тест
3.2	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра, спарринги
3.3	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	стадион	игра, спарринги
3.1.	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	Нормативы зачёт
3.2	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра, спарринги
3.1.	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	Нормативы зачёт
3.3	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	стадион	игра, спарринги
3.2	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра, спарринги
3.1	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	Нормативы зачёт
3.2	октябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра, спарринги
3.2	октябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра, спарринги

3.2	октябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра, спарринги
3.2	октябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра, спарринги
3.2	октябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра, спарринги
3.2	октябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра, спарринги
3.2	октябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра, спарринги
3.1.	ноябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	Нормативы зачёт
3.2	ноябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра, спарринги
3.3	ноябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	спортзал	игра, спарринги
3.2.	ноябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра, спарринги
3.2	ноябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра, спарринги
3.1	ноябрь	по расписанию	по расписанию	теория практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	Нормативы зачёт
3.2	ноябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра, спарринги
2.1	ноябрь	по расписанию	по расписанию	теория	1	История Чемпионата мира по футболу	спортзал	Вопросы, тест
3.2.	ноябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра
3.2.	ноябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра

3.2.	ноябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра
3.2.	ноябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра
3.1	декабрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	игра
3.2.	декабрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра
3.1	декабрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	Нормативы зачёт
3.2.	декабрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра, спарринги
3.2.	декабрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра, спарринги
3.2.	декабрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра, спарринги
3.2.	декабрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра, спарринги
3.1	декабрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	Нормативы зачёт
3.2.	декабрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра, спарринги
3.3	декабрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	спортзал	игра, спарринги
3.2.	январь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра, спарринги
3.2.	январь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра, спарринги
3.2.	январь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра, спарринги

3.3.	январь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	Нормативы зачёт
3.2.	январь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра, спарринги
3.3	январь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	спортзал	игра, спарринги
3.1	январь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	Нормативы зачёт
4,1	январь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Сдача норматив	спортзал	контрольный зачёт
3.3	январь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	спортзал	игра, спарринги
3.1	февраль	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	Нормативы зачёт
3.1	февраль	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	Нормативы зачёт
3.2	февраль	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра, спарринги
3.2	февраль	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра, спарринги
3.1	февраль	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	Нормативы зачёт
3.1	февраль	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	Нормативы зачёт
3.2	февраль	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра, спарринги
3.2	февраль	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра, спарринги

		ю						
3.2	февраль	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра, спарринги
3.1	март	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	Нормативы зачёт
3.1	март	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	Нормативы зачёт
2.4	март	по расписанию	по расписанию	теория	1	История выступлений сборной СССР по футболу	спортзал	Вопросы, тест
3.3	март	по расписанию	по расписанию	практика	1	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	спортзал	игра, спарринги
3.1.	март	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	Нормативы зачёт
3.2	март	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра, спарринги
3.1	март	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	Нормативы зачёт
3.1	март	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	Нормативы зачёт
3.2	март	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра, спарринги
3.2.	март	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	игра, спарринги
2.2	апрель	по расписанию	по расписанию	Теория	1	История обладателей «золотого мяча» по футболу	стадион	Вопросы, тест
3.3	апрель	по расписанию	по расписанию	практика	1	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	стадион	игра, спарринги

3.2	апрель	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра, спарринги
3.2	апрель	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра, спарринги
3.2.	апрель	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра, спарринги
3.3	апрель	по расписанию	по расписанию	практика	1	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	стадион	игра, спарринги
3.2.	апрель	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра, спарринги
3.1	апрель	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	Нормативы зачёт
3.2.	апрель	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра, спарринги
3.2.	апрель	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра, спарринги
3.2.	апрель	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра, спарринги
3.3	апрель	по расписанию	по расписанию	практика	1	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	стадион	игра, спарринги
3.2.	май	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра, спарринги
3.2.	май	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра, спарринги
3.2.	май	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра, спарринги
2.3	май	по расписанию	по расписанию	практика	1	История жизни Льва Ивановича Яшина	стадион	вопросы
3.2.	май	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра, спарринги
3.2.	май	по	по	практика	1	Техническая	стадион	игра,

		расписани ю	расписанию			подготовка		спарринги
3.2.	май	по расписани ю	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра, спарринги
3.2	май	по расписани ю	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра, спарринги
3.3	май	по расписани ю	по расписанию	практика	1	Технико– тактическая (интегральная) подготовка	стадион	игра, спарринги
3.1	май	по расписани ю	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	Нормативы зачёт
3.1	май	по расписани ю	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	Нормативы зачёт
3.2	май	по расписани ю	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра, спарринги
3.2	май	по расписани ю	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра, спарринги
3.2	июнь	по расписани ю	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра, спарринги
3.2	июнь	по расписани ю	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра, спарринги
3.2	июнь	по расписани ю	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра, спарринги
3.1	июнь	по расписани ю	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	Нормативы зачёт
3.2	июнь	по расписани ю	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра, спарринги
3.2	июнь	по расписани ю	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра, спарринги
3.2.	июнь	по расписани ю	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра, спарринги

3.2.	июнь	по расписани ю	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра, спарринги
3.1	июнь	по расписани ю	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	Нормативы зачёт
3.2	июнь	по расписани ю	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра, спарринги
3.2.	июнь	по расписани ю	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра, спарринги
3.1	июнь	по расписани ю	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	Нормативы зачёт
3.2.	июнь	по расписани ю	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра, спарринги
3.2.	июнь	по расписани ю	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	игра, спарринги
	июнь	по расписани ю	по расписанию	практика	1	Контрольная игра	стадион	Игра, зачёт

**Учебно–тематический план**  
**3 год обучения**  
**(ознакомительный уровень)**

№ п/п	Названия разделов	Количество часов			Форма промежуточного /итогового контроля
		всего	теория	практика	
<b>РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ</b>					
1.1.	Техника безопасности при занятиях спортивной игрой «футбол»	1	1	–	Вопросы, тест
<b>РАЗДЕЛ 2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЁ ИСТОРИЯ</b>					
2.1.	История олимпийских игр.	1	1	–	Вопросы, тест
2.2.	Рассказ на тему: Травматизм в футболе, методы профилактики.	1	1	–	Вопросы, тест
2.3.	Рассказ на тему: создании комплекса ГТО( готов к труду и обороне)	1	1	–	Вопросы, тест
2.4.	Детальный разбор правил и поведения на футбольном поле	1	1	–	Вопросы, тест
<b>РАЗДЕЛ 3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ИГРЫ «ФУТБОЛ»</b>					
3.1.	Общая и специальная физическая подготовка	30	–	30	Нормативы, зачёт
3.2.	Техническая подготовка	61	–	61	Игра, спарринги
3.3.	Технико–тактическая (интегральная подготовка)	12	–	12	Игра, спарринги
3.4.	Участие в соревнованиях по футболу	9	–	9	Игра, спарринги
	Сдача контрольных нормативов, контрольная игра	3	–	3	Соревнование, контрольные нормативы, контрольная игра
<b>ИТОГО:</b>		120	5	115	

**Содержание учебно–тематического плана  
3 год обучения  
(ознакомительный уровень)**

№ п/п раздела, их название	Форма учебного занятия по теме, кол–во часов	Содержание
<b>РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ</b>		
1.1. Техника безопасности при занятиях спортивной игрой «футбол»	теоретическое занятие (1 час)	Разъяснение общих требования к технике безопасности при занятиях спортивной игрой футбол, проведения теста на данную тему. Проведения викторины и теста.
<b>РАЗДЕЛ 2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЁ ИСТОРИЯ</b>		
2.1. История олимпийских игр.	теоретическое занятие (1 час)	Краткая история Олимпийских игр – от античных времен до наших дней.
2.2 Рассказ на тему: Травматизм в футболе, методы профилактики.	теоретическое занятие (1 час)	Самые распространенные травмы в футболе, их виды, причины травматизма и меры профилактики.
2.3 Рассказ на тему: создании комплекса ГТО (готов к труду и обороне)	теоретическое занятие (1 час)	Возникновение ГТО, развитие, влияние.
2.4 Детальный разбор правил и поведения на футбольном поле.	теоретическое занятие (1 час)	Процедура замены. Запасные игроки. Судейский состав. Помощники судьи. Мяч во вратарской площадке. Мяч в игре и вне игры. Нарушения и недисциплинированное поведение игроков. Штрафной и свободный удары. 11–метровый удар. Угловой удар.
<b>РАЗДЕЛ 3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ИГРЫ «ФУТБОЛ»</b>		
3.1. Общая и специальная физическая подготовка	практическое занятие (30 часов)	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом (2–3 кг.). Легкоатлетические упражнения. Бег на скорость. Повторный бег. Прыжки в высоту и в длину. Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики, на внимание и координацию, с прыжковыми упражнениями. Упражнения для развития скоростно–силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития ловкости.

3.2. Техническая подготовка	практическое занятие (61 час)	Разбор техник игры в футбол, преимуществ и недостатков с учетом приобретенных знаний. Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения (финты). Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря. Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу. Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.
3.3. Техничко–тактическая (интегральная подготовка)	практическое занятие (12 часов)	Разбор тактики нападения и тактики защиты: индивидуальной, групповой и командной. Понятие о тактической системе и стиле игры. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка. Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом. Упражнения для развития умения «видеть поле».
3.4. Участие в соревнованиях по футболу	практическое занятие (9 часов)	Согласно календарному плану.
Сдача контрольных нормативов, контрольная игра	практическое занятие (3 часа)	Проводится в соответствии с ожидаемыми результатами и способами их проверки.

**Календарный учебный график**  
**3 год обучения**  
**(ознакомительный уровень)**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма и вид занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.1	сентябрь	по расписанию	по расписанию	теория	1	Техника безопасности при занятиях спортивной игрой «футбол»	стадион	Вопросы, тест
3.2	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринги
3.3	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	спортзал	Игра, спарринги
3.1.	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	Нормативы, зачёт
3.2	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринги
3.1.	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	Нормативы, зачёт
3.3	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	спортзал	Игра, спарринги
3.2	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринги
3.1	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	Нормативы, зачёт
3.2	октябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринги
3.2	октябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринги
3.2	октябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринги
3.2	октябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринги
3.2	октябрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринги



						подготовка		спарринги
3.2.	декабрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринги
3.1	декабрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	Нормативы, зачёт
3.2.	декабрь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринги
3.3	январь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	спортзал	Игра, спарринги
3.2.	январь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринги
3.2.	январь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринги
3.2.	январь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринги
3.3.	январь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	Нормативы, зачёт
3.2.	январь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринги
3.3	январь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	спортзал	Игра, спарринги
3.1	январь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	Нормативы, зачёт
4,1	январь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Сдача норматив	спортзал	контрольный зачёт
3.3	февраль	по расписанию	по расписанию	практика	1	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	спортзал	Игра, спарринги
3.1	февраль	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	Нормативы, зачёт
3.1	февраль	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	Нормативы, зачёт

3.2	февраль	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринги
3.2	февраль	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринги
3.1	февраль	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	Нормативы, зачёт
3.1	февраль	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	Нормативы, зачёт
3.2	февраль	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринги
3.2	февраль	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринги
3.2	март	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринги
3.1	март	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	Нормативы, зачёт
3.1	март	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	Нормативы, зачёт
2.4	март	по расписанию	по расписанию	теория	1	Детальный разбор правил и поведения на футбольном поле	стадион	Вопросы, тест
3.3	март	по расписанию	по расписанию	практика	1	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	стадион	Игра, спарринги
3.1.	март	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	Нормативы, зачёт
3.2	март	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринги
3.1	март	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	Нормативы, зачёт
3.1	март	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	Нормативы, зачёт

						подготовка		
3.2	март	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринги
3.2.	апрель	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринги
2.2	апрель	по расписанию	по расписанию	теория	1	Рассказ на тему: Травматизм в футболе, методы профилактики	стадион	Вопросы, тест
3.3	апрель	по расписанию	по расписанию	практика	1	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	стадион	Игра, спарринги
3.2	апрель	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринги
3.2	апрель	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринги
3.2.	апрель	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринги
3.3	апрель	по расписанию	по расписанию	практика	1	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	стадион	Игра, спарринги
3.2.	апрель	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринги
3.1	апрель	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	Нормативы, зачёт
3.2.	апрель	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринги
3.2.	апрель	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринги
3.2.	апрель	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринги
3.3	май	по расписанию	по расписанию	практика	1	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	стадион	Игра, спарринги
3.2.	май	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринги
3.2.	май	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринги
3.2.	май	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринги
2.3	май	по расписанию	по расписанию	практика	1	Рассказ на тему: создании комплекса ГТО( готов к труду и	стадион	вопросы

						обороне)		
3.2.	май	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринги
3.2.	май	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринги
3.2.	май	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринги
3.2	май	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринги
3.3	май	по расписанию	по расписанию	практика	1	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	стадион	Игра, спарринги
3.1	май	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	Нормативы, зачёт
3.1	май	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	Нормативы, зачёт
3.2	май	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринги
3.2	июнь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринги
3.2	июнь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринги
3.2	июнь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринги
3.2 .	июнь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринги
3.1	июнь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	Нормативы, зачёт
3.2	июнь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринги
3.2	июнь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринги
3.2.	июнь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринги

3.2.	июнь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринги
3.1	июнь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	Нормативы, зачёт
3.2	июнь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринги
3.2.	июнь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринги
3.1	июнь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	Нормативы, зачёт
3.2.	июнь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринги
3.2.	июнь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринги
	июнь	по расписанию	по расписанию	практика	1	Контрольная игра	стадион	Игра, соревнования

### III. МЕТОДИЧЕСКОЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО–ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

**Формы, методы и технологии, используемые для достижения результатов программы.**

**Форма обучения:** очная.

**Формы организации занятий:** групповая, минигруппы (спарринги), коллективная.

**Формы занятий:** теория, практика (игра, сдача нормативов, соревнование, спарринг, пр.)

**Методы обучения:**

1. словесный: рассказ, объяснения новых терминов и понятий, разбор задания, инструкция;

2. наглядный: показ правильного выполнения упражнений; демонстрация фото и видео материалов;

3. практический: выполнение воспитанниками практических заданий и упражнений.

**Методы для отслеживания результативности обучения,** используемые педагогом в процессе определения уровня освоения программы обучающимися: педагогическое наблюдение, беседа, анализ, пр.

**Технологии:**

1. здоровьесберегающие технологии;

2. технология личностно–ориентированного обучения;

3. технология дифференцированного обучения;

4. ИКТ–технологии.

В программе для каждой возрастной группы материал практических занятий излагается только новый. Педагог, подбирая материал для занятий, наряду с новым, обязательно включает в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

Занимающиеся должны получить элементарные навыки судейства игр по футболу. Практические занятия по обучению судейству начинаются в подростковой группе после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый обучающийся младшей юношеской группы должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по футболу. Инструкторские навыки у обучающихся воспитывают в младшей юношеской группе. Инструкторская практика проводится не только в отведенное учебным

планом время, но и в процессе учебно–тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Обучая детей технике владения мячом, очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приема. Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры в футбол имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. В занятиях с обучающимися младшей и подростковой групп мячи должны быть уменьшенного размера и массы; можно использовать волейбольные, а также резиновые мячи. Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого обучающегося, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

#### **Формы контроля:**

*Текущий контроль* (вопросы, сдача нормативов ОФП и техники футбола),

*Промежуточный контроль* (тесты, зачёты, игра, спарринги, сдача различных нормативов).

*Итоговый контроль.* Формами являются:

1. сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
2. участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
3. участие в спортивных праздниках.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения воспитанниками контрольно–переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

#### **Критерии оценки:**

- физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- волевые качества.

Уровни подготовки: «Отлично», «Хорошо», «Удовлетворительно», «Неудовлетворительно». Каждый показатель-уровень оценивается по 10–бальной

шкале (см. Приложение 1).

Балл выставляется в соответствии с итогами процесса отслеживания за результативностью обучающихся во время тестирования знаний истории футбола, правил игры в футбол и техники безопасности этого вида спорта, в процессе сдачи нормативов, участия в товарищеских матчах, спаррингах, соревнованиях, проведения зачётных занятий (тренировок).

**Оценочные материалы**, обеспечивающие реализацию данной программы представлены тестовыми заданиями (*Приложение 2*) по оценке уровня физической, технической подготовки (контрольно–переводными нормативами).

**Материально–техническое обеспечение:**

1. Футбольное поле.
2. Спортивный зал.
3. Футбольные ворота.
4. Футбольные мячи.
5. Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, скакалки, утяжелители и т.д.).
6. Гимнастические маты.
7. Комплекты индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная).
8. Секундомеры.
9. Звуковая и видеоаппаратура.
10. Видеоматериалы о технических приёмах в футболе.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение.**

**Список учебной литературы для обучающихся по программе:**

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт». 1978 г. 111 с. с ил.
2. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М.Физкультура и спорт», 1978 г.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2–ое исправленное и дополненное издание, – 207 с., ил. – (Азбука спорта).
4. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 6–11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд–во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.
5. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.–методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
6. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.–методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2–е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
7. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.–методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г.

Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

8. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие. – М.: ФиС, 2007. – 111

## IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (с последующими изменениями);
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996–р);
3. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678–р);
4. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Минобрнауки России от 25 октября 2013 г. № 1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам»;
7. Приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей» (в редакции приказа Департамента образования города Москвы от 24 октября 2022 г. № 898);
8. СанПиН 1.2.3685–21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г.);
9. СанПиН 2.4.3648–20 «Санитарно–эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).

### Список литературы:

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.
4. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва «Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры» Изд–во: ТВТ Дивизион 2008 г.
5. Шамардин А.М., Солопов ИМ., Исмаилов АМ. Функциональная подготовка футболистов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК. – 2000. – 152 с.

6. Фонд национальная академия футбола. Массимо Люкези «Обучение системе игры 4–3–3» Изд–во: ТВТ Дивизион 2008 г.

7. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.–методич.пособие/В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2–е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.

8. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2–е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с., ил.

9. Швыков И.А., Сучилин А.А., Андреев СМ., Буйлин Ю.Ф., Исмоилов А. М., Лапшин О.Б. Футбол. Поурочная программа для учебно–тренировочных групп 1–го и 2–го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Терра–Спорт, 2000. – 124 с.

10. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И, Психология физического воспитания и спорта. – М.: АСАДЕМІА, 2000.

11. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2–е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.

12. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – М.: «СпортАкадемПресс», 2002. – 472 с.

13. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап (11–12 лет). – М.: Олимпия. Человек, 2007.204.

14. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.–методич.пособие/ Под.ред.проф.Н.М.Люкшинова. – 2–е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.

15. Спиринов А.Н.: Футбол. – М.: Олимпия Пресс, 2005

16. Дополнительное образование детей: Учеб, пособие для студ. высш. учеб, заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. – М.: Гуманит. – изд. центр ВЛАДОС, 2000.

17. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. М. 1983.

## У. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

##### Примерные тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**ТАБЛИЦА КРИТЕРИАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ОЦЕНКИ**

Таблица 1

№ п/п	Показатели	Уровень усвоения			
		«Отлично» 8–10 баллов	«Хорошо» 6–7 баллов	«Удовлетво- рительно» (3–5 баллов)	«Неудовлетв орительно» (0–2 балла)
1	Физическая подготовка				
2	Техническая подготовка				
3	Тактическая подготовка				
4	Волевые качества				
ФИО обучающегося:					

## МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Рекомендации для проведения тестирования

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

Таблица 2

п/п №	Контрольные упражнения	Возраст (лет)					
		8	9	11–	13	15–	17–18
1	Бег 30 м (с)	6,0	5,5	5,5	5,3	4,9	4,5
2	Бег 300 м (с)	–	–	1,0	–	–	–
3	Бег 400 м (мин, с)	–	–	1,3	1,1	1,1	1,10
4	6–минутный бег (м)	б/в	б	110	12	130	1400
5	Бег 30 м с ведением мяча (с)	6,5	6,	6,1	5,8	5,6	5,4
6	Прыжок в длину с места (см)	15	1	170	19	205	215
7	Подтягивание	3	4	5	7	10	12
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	7	1	17	23	28	31
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол–во раз на 1 мин.)	28	30	33	36	40	45
10	Прыжки через скакалку (кол–во раз на 1 мин.)	70	80	115	125	130	140

\*б/в – без учета времени

### Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, 300, 400 м, 6–минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

2. Бег на 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяча на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок остановит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.

3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими

ногами.

**4. Жонглирование мячом:** выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, бедром) и головой.

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

**6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам** выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади). Вести мяч далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится) на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м еще три стойки), и, не доходя до 11 –метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

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

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно–двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) – необходимое условие успешной подготовки футболиста.

### **Характеристика основных физических качеств:**

**Сила** – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему.

Сила мышц – основа движения и биологический фундамент всех двигательных способностей человека. Она влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины – изометрически (в статическом режиме деятельности), сокращением длины – изотонически (в динамическом режиме),

увеличением длины – полиметрически (в ослабляющем режиме). В футболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях.

Говоря о физической подготовке, занимающихся футболом, выделяются три основные категории силы:

- статическая сила – способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила – основа для остальных видов проявлений силы.

- динамическая сила – способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;

- взрывная сила – способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Для развития силовых способностей, в школьном возрасте у ребят применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений, проводить легкие пробежки, выполнять висы па перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

**Быстрота** – способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В футболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки. Быстрота – это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий футболом.

Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае, ребята не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае решается основная задача – развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в тренировочные занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота – это качество, которое подразделяется на такие понятия, как:

1. Быстрота реакции и мышления определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различаем простую реакцию – ответ на один импульс (старт) и сложную – выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция.

2. Быстрота выполнения простых игровых действий. Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.

3. Быстрота выполнения сложных игровых действий – это общее умение двигаться. Мы рассматриваем комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.

4. Быстрота взаимодействия футболистов – это организация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев играющих, которые решают (при помощи наигранных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать, как отдельно, так и в комплексе.

Скоростные способности лучше всего развивать в возрасте от 11 до 14 лет. С точки зрения физиологии это объясняется более высокой скоростью протекания нервных процессов. Между скоростью бега и быстротой реакции нет тесной связи: игрок с быстрой реакцией не обязательно должен обладать высокими спринтерскими данными.

**Выносливость** – это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий футболом выносливость подразделяют на общую и специальную.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость.

Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и

с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных, и особенно, волевых качеств. Воля – это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

**Ловкость** – это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению и состояние организма. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения. Ловкость бывает общей и специальной,

Задачи общей ловкости – расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость – основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися футболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

Специальной ловкостью мы называем способность быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях игры.

Специальная ловкость – это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход игры. Ловкость следует развивать на всех этапах подготовки.

**Гибкость** – способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на общую и специальную. Общая гибкость – подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость – это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Футболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: удары по мячу в падении, отбор мяча в подкате и т.д.

Упражнения на развитие гибкости выполняются обучающимися в течение всего годового цикла.

**Подвижность** – способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующих их координационные функции.

Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия.

Максимальная подвижность успешно развивается у детей 8–15 лет. Именно в этот период и следует уделять особое внимание ее развитию.

## КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

**Группа 7–13 (вводный уровень 1-й год обучения).**

Задачи: 1) «Обучение технике ведения мяча ударами по нему»;

2) Обучение технике правильной постановки стопы перед и после удара по мячу;

3) Обучение работы с мячом разными частями тела.

Инвентарь: Мячи 12 шт. Манишки 12 шт желтые и синие, конусы 20 шт и фишки 50 шт синие, желтые, красные, зеленые, белые.

Частные задачи	Содержание	Дозировка (объем, интенсивность)	Организационно–методические указания
<b>Подготовительная часть</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Мяч в руках, поднятых вверх; сделать наклон и вернуться в исходное положение</li> <li>– Мяч в руках, поднятых вверх; наклоны в левую, правую стороны</li> <li>– Мяч в руках, вытянуть ногу, перенести мяч левой рукой под бедром ноги и опустить ее, вытянуть левую ногу, перенести мяч правой в левую руку</li> <li>– Ноги поставить на ширину плеч, наклониться и по восьмерке провести мяч между ног</li> <li>– Подбросить мяч вверх на небольшую высоту – ударить бедром правой ноги – поймать мяч и т. д.</li> <li>– То же, но левой ногой</li> <li>– Несильно ударить мяч о грунт (пол) и после отскока ударить голеностопом (подъемом) вверх и поймать мяч, поочередно меняя ноги</li> <li>– Ведение мяча на площадке 20x20 м ранее изученным способом, контролируя свой мяч, необходимо выбить мяч у любого игрока</li> <li>– Передачи мяча, любым способом, партнеру, упражнение выполнять в парах, передвигаясь на небольшой скорости</li> </ul>	<p style="text-align: center;">4 мин суммарно</p> <p style="text-align: center;">5 мин</p> <p style="text-align: center;">3 мин</p> <p style="text-align: center;">3 мин</p>	<p style="text-align: center;">Следить за точным исполнением задания</p> <p style="text-align: center;">Колени прямые ноги не сгибать</p> <p style="text-align: center;">Тянуть ногу вперед</p> <p style="text-align: center;">Максимально задействовать все части стопы и количество технических элементов</p> <p style="text-align: center;">Стараться отдать в рабочую ногу партнера</p>

	Ведение мяча ранее изученными способами на площадке 20x20 м в различном направлении, избегая столкновений.	5	Максимально задействовать все части стопы и количество технических элементов
	– Игра один на один	3 мин	Удерживать мяч как можно дольше
<b>Основная часть</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ведение мяча правой ногой. В ходьбе, легкими ударами в нижнюю часть мяча</li> <li>– То же, но в легком беге</li> <li>– Ведение мяча левой ногой. В ходьбе, легкими ударами в нижнюю часть мяча.</li> <li>– То же, но в легком беге</li> <li>– Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой</li> <li>– Ведение мяча в легком беге попеременно то правой, то левой ногой</li> </ul>	Суммарно 30 мин и перерыва на воду 2 мин	Обратить внимание за правильностью постановки стопы
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ведение мяча левой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота</li> <li>– Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота</li> </ul>	10 мин  10 мин	Следить за фазой до удара и после , правильная постановка стопы
	Футбол 4*4	35 мин По три мин игра	1 вратарь три в поле хвалить за технические приемы
<b>Заключительная часть</b>			
	Медленный бег	3 мин	Восстанавливаем дыхание ЧС
	Постороение	3 мин	Подвод итогов похвала отличившихся
	Задание на дом	4 мин	Задание на технику