

Отдел образования и защиты прав несовершеннолетних  
администрации Инжавинского муниципального округа Тамбовской области  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Детско – юношеская спортивная школа»

Рассмотрено на заседании педагогического  
совета МБОУ ДО «ДЮСШ»

от «25» 08 20 25 г

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»

Ю. А. Семенов

Приказ № 67 от «25» 08 20 25 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО ФУТБОЛУ  
(спортивно-оздоровительный этап)  
Возраст обучающихся 10 – 13 лет  
Срок реализации: 1 год  
(ознакомительный уровень)

Авторы - составители:

Попова Виктория Юрьевна, методист

Ильин Анатолий Анатольевич, тренер – преподаватель

Гагин Андрей Николаевич, тренер – преподаватель

р.п. Инжавино  
2025 г.

## Информационная карта

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Полное название организации | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2. Полное название программы   | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности по футболу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3. ФИО составителя, должность  | Попова Виктория Юрьевна, методист;<br>Гагин Андрей Николаевич, тренер – преподаватель;<br>Ильин Анатолий Анатольевич, тренер - преподаватель                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4. Сведения о программе        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 4.1. Нормативная база:         | <p>Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).;</p> <p>Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;</p> <p>Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» от 19 января 2018 г. №34 (зарегистрировано Министерство Юстиции Российской Федерации от 09.02.2018 г. №49986);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № СП.2.4.3648-20, «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</p> |

|                                                   |                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   | Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа». |
| 4.2. Область применения:                          | дополнительное образование детей                                                                                             |
| 4.3. Направленность:                              | физкультурно - спортивная                                                                                                    |
| 4.4. Тип программы:                               | общеразвивающая                                                                                                              |
| 4.5. Вид программы:                               | общеобразовательная                                                                                                          |
| 4.6. Возраст учащихся:                            | 10 - 13 лет                                                                                                                  |
| 4.7. Продолжительность обучения:                  | 1 год                                                                                                                        |
| 4.8. Образовательная область:                     | физическое развитие                                                                                                          |
| 4.9. Уровень освоения                             | ознакомительный                                                                                                              |
| 4.10. Форма организации образовательного процесса | групповая                                                                                                                    |

## **Блок № 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу (далее – программа) физкультурно- спортивной направленности.  
**Уровень освоения программы:** ознакомительный.

Данная программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на повышение общего уровня двигательной активности, совершенствование функциональной деятельности организма, правильное физическое развитие детей 10 - 13 лет. Программа позволит учащимся не только улучшить свою физическую подготовку, но и будет способствовать повышению умственной работоспособности, снятию утомления, возникающего в ходе учебных занятий по общеобразовательным дисциплинам, овладение основами техники футбола, выбор спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов.

#### **Актуальность программы**

В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию обучающихся на основе их творческой активности.

Занятия футболом способствуют развитию у детей интереса к спорту, позволяет совершенствовать и поддерживать свою физическую форму, воспитывают волевые качества, целеустремленность, дисциплинированность, решительность действий в принятии решения, способность продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивость, упорство в достижении цели. Также воспитывают спортивное трудолюбие (выполнение больших объемов интенсивных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач); интеллектуальное воспитание (овладение специальными занятиями в области теории и методики тренировки, гигиены и других смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом); воспитывают чувства ответственности за порученное дело.

В процессе занятий футболом формируются выраженные черты характера и свойства личности, чтобы достичь высоких результатов не только в футболе, но и в жизни.

Кроме того, данная программа направлена на привитие у обучающихся навыков к занятиям не только физической культурой, но и правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия которые способствуют успешной сдачи учащимися контрольных нормативов.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, учащихся в физическом и личностном развитии: регулярные занятия футболом не только помогают улучшить физическую подготовку, но и формируют такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные

интересы интересам коллектива, готовят ставить цели перед собой, вырабатывают умение планировать и организовывать свою жизнедеятельность, оценивать себя и свои поступки, повышают активность, чувство ответственности.

Футбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни.

Кроме того, коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность.

**Отличительной особенностью** программы является разностороннее физическое развитие учащихся на основе использования специальных тренировочных упражнений игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре.

**Программа адресована** детям среднего школьного возраста (от 10 до 13 лет) не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками. Данный возрастной период характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, главным образом за счет удлинения ног. Быстро растут кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб очень подвижен. Быстрыми темпами развивается мышечная система. Подростковый возраст – это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У подростков достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Происходят значительные изменения в психике.

Кроме того, по программе могут заниматься дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, дети и подростки девиантного поведения.

Учащиеся этого возраста способны выполнять предлагаемые задания по освоению основных приемов владения мячом, бросков, разнообразных тактических действий в обороне и нападении. При этом для достижения положительных результатов при реализации программы учитываются

возрастные характеристики учащихся, их общее физическое развитие, психологическая устойчивость, желание заниматься игровыми видами спорта, умение учитывать мнение своих сверстников, определенный уровень знаний и умений.

Комплектование групп для занятий футболом в ДЮСШ является одним из решающих условий, гарантирующих успешность подготовки юных футболистов и пополнение резерва команд более высокого класса игры.

**Условия набора учащихся** в спортивно-оздоровительную группу зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Также большое значение при комплектовании группы имеют психологические особенности спортсменов, именно поэтому при формировании группы на данном этапе в секцию футбола учитывают, как их физические способности, так и личностные особенности

Допускаются все лица по заявлению родителей или законных представителей, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача.

Количество учащихся определено на основании Положения о количестве учащихся в отделении их возрастные категории, а также продолжительность учебных занятий в отделении, с учетом рекомендаций Санпин.

**Количество учащихся** от 10 до 30 чел.

Группа должна формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет.

**Объем и срок освоения программы**

Срок реализации программы – 1 год.

Объем программы – 312 час.

**Формы обучения:** очная.

**Режим занятий**

Количество часов в неделю: 6 часов, занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (45х45) с 10 минутным перерывом между занятиями.

В каникулярное время количество тренировок в день возможно увеличивать до 3 ч.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:** групповая.

**Основными формами тренировочного процесса являются:**

групповые тренировочные занятия;

матчевые встречи;

теоретические занятия;

самостоятельная подготовка;

занятие-соревнование;

занятие-игра и т.п.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель:** формирование разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в футбол.

### **Задачи:**

#### **образовательные:**

дать учащимся необходимый объем знаний по теории и методике футбола;

обучить учащихся основам техники игры в футбол, тактическим взаимодействиям в игре;

обучить учащихся посредством игры в футбол правилам здорового образа жизни;

обучить учащихся командному взаимодействию;

#### **развивающие:**

содействовать развитию и совершенствованию спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление общей физической и специальной физической подготовки юных футболистов;

развить координацию, гибкость, общую физическую подготовку, выносливость, пластику, скоростные и скоростно-силовые способности учащихся;

содействовать формированию у учащихся потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни;

развить интерес к занятию футболом;

#### **воспитательные:**

сформировать у учащихся устойчивый интерес к систематическим занятиям футболом;

воспитать положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

содействовать формированию навыков культуры поведения;

формировать мировоззрения гражданской и нравственной позиции, патриотизм;

воспитать чувства гордости и ответственности за спортивное наследие.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

| №<br>п\п  | Название раздела, темы                   | Количество часов |           |            | Формы аттестации/<br>контроля       |
|-----------|------------------------------------------|------------------|-----------|------------|-------------------------------------|
|           |                                          | Всего            | Теория    | Практика   |                                     |
|           | <b>Вводное занятие</b>                   | <b>2</b>         | <b>2</b>  | <b>-</b>   | беседа                              |
| <b>1.</b> | <b>Раздел «Теоретическая подготовка»</b> | <b>29</b>        | <b>29</b> | <b>-</b>   |                                     |
| 1.1       | Элементарные понятия о футболе, как игре | 8                | 8         | -          | опрос, наблюдение                   |
| 1.2       | История развития футбола                 | 4                | 4         | -          | Опрос, тест                         |
| 1.3       | Основные упражнения и технические приемы | 17               | 17        | -          | контрольные нормативы               |
| <b>2.</b> | <b>Раздел «Физическая подготовка»</b>    | <b>109</b>       | <b>-</b>  | <b>109</b> |                                     |
| 2.1.      | Общая физическая подготовка              | 62               | -         | 62         | сдача контрольных нормативов по ОФП |
| 2.2.      | Специальная физическая подготовка        | 47               | -         | 47         | сдача контрольных нормативов по СФП |
| <b>3.</b> | <b>Раздел «Избранный вид спорта»</b>     | <b>140</b>       | <b>-</b>  | <b>140</b> |                                     |
| 3.1       | Техническая подготовка                   | 47               | -         | 47         | контрольные упражнения              |
| 3.2       | Тактическая подготовка                   | 47               | -         | 47         | контрольные упражнения              |
| 3.3       | Психологическая подготовка               | 22               | -         | 22         | тестирование                        |
| 3.4       | Контрольные испытания                    | 6                | -         | 6          | тестирование                        |
| 3.5       | Двусторонняя игра                        | 18               | -         | 18         | соревнование                        |
| <b>4.</b> | <b>Раздел «Техника игры футбол»</b>      | <b>31</b>        | <b>-</b>  | <b>31</b>  |                                     |
| 4.1       | Техника ударов по мячу ногой             | 7                | -         | 7          | контрольные упражнения              |



|     |                          |            |           |            |                           |
|-----|--------------------------|------------|-----------|------------|---------------------------|
| 4.2 | Техника остановки мяча   | 6          | -         | 6          | контрольные упражнения    |
| 4.3 | Техника введения мяча    | 7          | -         | 7          | контрольные упражнения    |
| 4.4 | Техника отбора мяча      | 5          | -         | 5          | контрольные упражнения    |
| 4.5 | Техника вбрасывания мяча | 5          | -         | 5          | контрольные упражнения    |
|     | <b>Итоговое занятие</b>  | <b>1</b>   | <b>-</b>  | <b>1</b>   | соревнование тестирование |
|     | <b>Всего часов</b>       | <b>312</b> | <b>31</b> | <b>281</b> |                           |

### Содержание учебного плана

#### **Вводное занятие**

**Теория:** Знакомство с курсом программы, знакомство с группой. Инструктаж по технике безопасности, вводный инструктаж.

Происхождение футбола. Истории великих футболистов.

**Практика:** Тестирование знаний, умений и навыков.

### **Раздел 1 «Теоретическая подготовка»**

**Тема 1.1.** Элементарные понятия о футболе, как игре.

**Теория:** Основы и правила игры в футбол, одежда и обувь футболиста.

**Практика:** Расстановка игроков перед началом игры. Кто начинает первый. Защитник. Место в начальном положении. Полузащитник. Нападающий.

**Тема 1.2.** История развития футбола.

**Теория:** Происхождения футбола. История великих футболистов.

**Тема 1.3.** Основные упражнения и технические приемы.

**Теория:** Техничко-тактические приемы.

**Практика:** Разучивание основных упражнений и технических приемов для полевых игроков:

стойка, передвижения, остановка и повороты футболиста;

ведение мяча различными способами (внутренней и внешней стороной стопы);

остановка мяча (внутренней и внешней стороной стопы, подошвой и голенью, грудью);

передача мяча различными способами (внутренней и внешней стороной стопы);

удары по мячу (внутренней и внешней стороной стопы, подъемом, головой);

жонглирование мячом.

- 2) Тренировочные упражнения с заданиями для полевых игроков:  
ведение мяча «восьмеркой», с обводкой стоек (фишек);  
передачи мяча в парах и тройках, короткие и длинные передачи, диагональные передачи в одно касание;  
удары по мячу с разбега, по катящемуся мячу, после отскока;  
пробитие штрафных, свободных ударов и пенальти.
- 3) Разучивание основных упражнений и технических приемов для вратарей:  
упражнения для развития прыгучести, быстроты, ловкости и координации: прыжки со скакалкой, на месте, в высоту и длину, кувырки в группировке и т.д.  
прием катящегося мяча, прием высоко и низко летящих мячей.

## **Раздел 2. «Физическая подготовка»**

**Тема 2.1.** Общая физическая подготовка.

**Теория:** Средства восстановления после нагрузки.

**Практика:** Упражнения на развитие скорости. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие ловкости. Упражнение на развитие гибкости. Упражнение на развитие силы. Бег в равномерном темпе. Эстафетный бег. Упражнения на развитие прыгучести. Бег с препятствиями. Челночный бег.

**Тема 2.2.** Специальная физическая подготовка.

**Теория:** Влияние специальных физических упражнений на технику игры в футбол.

**Практика:** Развитие скоростных качеств: бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, бег на месте, челночный бег, ускорения с мячом, различные эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств: подскоки вверх из глубокого приседа, приседание на одной ноге, броски набивного мяча на различные расстояния, бег с отягощением. Развитие выносливости: повторно-интервальный бег на средние и длинные дистанции, бег с отягощением, сопротивлением и повышенной скоростью, игровые упражнения с повышенной интенсивностью. Развитие ловкости и гибкости: подвижные игры, преодоление полосы препятствия, гимнастические упражнения, упражнения в положении лежа, упоры.

## **Раздел 3. «Избранный вид спорта»**

**Тема 3.1.** Техническая подготовка.

**Теория:** Влияние физических и природных факторов на технику футболиста.

**Практика:** Удары по катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы, подъёмом; остановка катящегося мяча подъёмом и подошвой, остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнёру; ловля низколетящего мяча вратарём; ведение мяча, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, ведение

между стоек, ведение сильной и слабой ногой. Удары внутренней, внешней стороной стопы, удары подъёмом. Двухсторонняя игра.

**Тема 3.2.** Тактическая подготовка.

**Теория:** Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1.

**Практика:** Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

**Тема 3.3.** Психологическая подготовка.

**Теория:** Общая психологическая подготовка. Беседы, анкетирование.

**Тема 3.4.** Контрольные испытания.

**Практика:** Промежуточная аттестация. Зачет. Ведение мяча на скорость. Жонглирование мяча. Удар на дальность. Удар на точность. Игровое тестирование. КПД в игровой деятельности.

**Тема 3.5.** Двусторонняя игра.

**Практика:** Игра. Применение в игре приобретенных знаний. Применение технических приемов. Промежуточная аттестация. Контрольные тесты. Соревнования.

## **Раздел 4. «Техника игры футбол»**

**Тема 4.1** Техника ударов по мячу ногой.

**Теория:** Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полулета (всеми способами). Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность.

**Практика:** Отработка приемов удара по мячу. Учебная игра.

**Тема 4.2** Техника остановки мяча.

**Практика:** Отработка приемов остановки мяча.

**Тема 4.3** Техника ведения мяча.

**Практика:** Отработка приёмов ведения мяча.

**Тема 4.4** Техника отбора мяча.

**Практика:** Отработка приема отбора мяча.

**Тема 4.5** Техника вбрасывания мяча

**Практика:** Отработка приемов вбрасывания мяча.

**Итоговое занятие**

**Практика:** Соревнования по футболу, анализ, рекомендации.

#### **1.4. Планируемые результаты**

По окончании обучения по программе учащиеся получают:

Результаты образовательной деятельности:

учащиеся научатся правильно и технично обращаться с футбольным мячом; будут владеть знаниями по теории и практике футбола; будут знать правила личной гигиены и основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями, особенности травматизма в мини-футболе, и меры его предупреждения; будут знать правила игры.

Результат развивающей деятельности:

Учащиеся будут стремиться к укреплению физического; будут уметь быстро принимать решения на футбольном поле; будут уметь работать самостоятельно и контролировать свои эмоции при игре в футбол.

Результаты воспитательной деятельности:

У учащихся будет сформирован интерес к систематическим занятиям футболом; будут воспитаны трудолюбие, выносливость, дисциплина, чувства взаимопомощи и коллективизма; будет воспитано чувство патриотизма, посредством участия в соревнованиях по мини-футболу за честь школы, района; будет сформирована устойчивая потребность к здоровому образу жизни.

## **Блок №2 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **2.1. Календарный учебный график (Приложение 1 к программе)**

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов – 01.09.2025 по 31.08.2026.

Количество учебных недель – 52.

### **2.2. Условия реализации**

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

#### **Условия успешной реализации учебной программы**

Занятия должны проводиться в спортзале и на стадионе, соответствующих требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Спортзал должен хорошо освещаться, и периодически проветриваться. Необходимо также наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

1. Материально - технической базы для занятий футболом;
    - а) спортивная база для учебных занятий;
    - б) наличие и разнообразие необходимого спортивного оборудования при обучении техники игры;
    - в) наличие современного комплекса спортивного оборудования для игровых площадок.
  2. Систематическое и рациональное применение технических средств, приборов и специального оборудования.
  3. Формирование коллектива единомышленников.
  4. Научно – методическое обеспечение образовательного процесса.
  5. Постоянное самосовершенствование тренера – преподавателя и повышение квалификации в вопросах современных технологий учебно – тренировочного процесса.
  6. Формирование стойкой мотивации к достижению высоких результатов в игровой и соревновательной деятельности.
  7. Стимулирование детей в учебно – воспитательном и тренировочном процессе.
  8. Повышение уровня технико – тактического мастерства посредством участия в разнообразных по масштабам соревнований.
  9. Финансовое обеспечение программы.
- Требования к специальной одежде: спортивная форма и обувь.

## Материально – техническое обеспечение программы

### Перечень спортивного инвентаря и оборудования

| №<br>п/п                                                             | Наименование                                        | Единица<br>измерения | Количество<br>изделий |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| 1                                                                    | Ворота футбольные                                   | комплект             | 2                     |
| 2                                                                    | Мяч футбольный                                      | шт.                  | 10                    |
| 3                                                                    | Флаги для разметки футбольного поля                 | шт.                  | 6                     |
| 4                                                                    | Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров | шт.                  | 2                     |
| 5                                                                    | Стойки для обводки                                  | шт.                  | 7                     |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь |                                                     |                      |                       |
| 6                                                                    | Гантели массивные от 1 до 5 кг                      | комплект             | 3                     |
| 7                                                                    | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг        | комплект             | 3                     |
| 8                                                                    | Сетка для переноса мячей                            | шт.                  | 1                     |
| 9                                                                    | Мяч теннисный                                       | шт.                  | 5                     |
| 10                                                                   | Насос для накачивания мяч в комплекте с иглами      | шт.                  | 2                     |
| 11                                                                   | Скакалка гимнастическая                             | шт.                  | 10                    |
| 12                                                                   | Скамейка гимнастическая                             | шт.                  | 5                     |
| 13                                                                   | Секундамер                                          | шт.                  | 2                     |
| 14                                                                   | Свисток                                             | шт.                  | 2                     |
| 15                                                                   | Баскетбольный мяч                                   | шт.                  | 5                     |

### Перечень технических средств обучения

| №<br>п/п | Наименование |
|----------|--------------|
| 1        | Ноутбук      |

### 2.3. Форма аттестации

Педагогический контроль и оценка подготовленности футболистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагоги должны использовать следующие виды контроля: промежуточный и итоговый контроль результатов обучения учащихся.

Промежуточный контроль проводится после освоения учащимися темы. Формы контроля: тестирование, опрос, соревнование, сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке, контрольные упражнения.

Итоговый контроль проводится в конце года обучения и предполагает тестирование и проведение соревнования по футболу.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: результаты контрольных нормативов физической и технической подготовки (карты проверки результатов), соревнования (протокол оценки соревнования).

### 2.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания и т.д.), разработаны критерии оценки.

Оценка учащихся по технико-тактической подготовке проводится на основании выполнения учащимся технико-тактических приемов по игре в футбол, контрольных стартов и т.п. по оценки «зачет», «незачет».

## **2.5. Методические материалы**

### **Методика развития быстроты у юных футболистов**

Для совершенствования этого физического качества подбираются упражнения: развивающие быстроту ответной реакции; способствующие возможно более быстрому выполнению движений; облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения. Рекомендуется включать в первую половину каждого тренировочного занятия, причем в небольших объемах. Количество повторений в одном тренировочном занятии небольшое. Для развития быстроты рекомендуется соревновательный метод, который требует значительных волевых усилий. Эффективность этого метода повышается при групповом выполнении упражнений.

### **Методика обучения футболистов тактике игры**

1.этап восприятие и анализ игровых ситуаций. 2 и 3 этап охватывают два направления: мышление и действие (перенос теоретического материала (макет) в игру (поле). Последовательность смены действия и состояний в обучении; 4 этап тактического совершенствования искусственное изменение задач для скорости принятия решений в игровых ситуациях.

Тренер находит и подбирает соответствующие упражнения на всех периодах подготовки футболистов. Моделирует игровые ситуации, приближенные по скорости и напряженности к соревновательной обстановке, а также ведение игры по определенной тактической схеме. При тактической подготовке важно целостное понимание задач тренировки для подбора необходимых средств.

Искусственное изменение стандартных и нестандартных ситуаций, решение поставленных задач с различных позиций, с изменением направления атаки, количества атакующих и т.д. Моделируя разнообразные требования и помехи, игроки обретают установку на их преодоление.

### **Методика тактической подготовки юных футболистов с учетом современных тенденций**

Предполагает использование различных средств, методов, форм организации занятий и включает в себя три взаимосвязанные части (раздела):

1. Теоретическая подготовка, предполагает усвоение специальных знаний по тактике.
2. Практическая подготовка заключается в овладении индивидуальными, групповыми и командными действиями, а также развитие творческих способностей игроков.
3. Анализ игровой деятельности направлен на оценку поведения (действий) игроков в различных игровых ситуациях:

контроль и анализ игровой деятельности;

анализ проявления творческих способностей игроков средней линии в различных игровых ситуациях (действия в ситуациях, когда мячом владеет своя команда и когда - команда соперника).

### **Методика физической подготовки юных футболистов**

Акцент развития скоростно-силовых качеств, использование на данном этапе упражнений взрывного характера (прыжковые упражнения - прыжки, подскоки, выпрыгивания).

### **Методика техническим действиям юных футболистов на начальном этапе подготовки**

Приемы техники нападения изучают раньше, чем приемы защиты. Они предваряют собою овладение соответствующими защитными действиями: лишь только после того, как изучены соответствующие приемы нападения, можно изучать контрприемы - приемы защиты, направленные на противодействия соответствующему приему нападения.

В процессе формирования двигательного навыка выделяются самостоятельные стадии, которым соответствуют тот или иной этап обучения. Выделяют три стадии: - формирование начального умения, когда футболист овладевает основными движениями, его структурой; - уточнение системы движений; - совершенствование навыков; - любая тренировка несет в себе обучающее начало.

### **Методика интегральной подготовки юных спортсменов на занятиях мини-футболом**

Акцент на развитие функции внимания. Основные положения, выносимые на защиту:

1. Качество игровой и соревновательной деятельности юных спортсменов, занимающихся мини-футболом, на этапе начальной спортивной подготовки определяется комплексом факторов (активность в игровой деятельности; качество выполнения технико-тактических действий; целесообразность выполнения технико-тактических действий; игровое внимание), детерминирующих показатели физической, технической подготовленности и уровень развития свойств внимания.

2. Методика интегральной подготовки юных спортсменов, занимающихся мини-футболом, на основе развития функции внимания состоит из блоков упражнений сопряженного воздействия, включаемых в каждое тренировочное занятие: блок средств когнитивного развития внимания; блок средств кинезиологического развития внимания, оказывающих сопряженное развитие: внимания и тактической подготовки; внимания и общей физической подготовки; внимания и технической подготовки.

3. Практическая реализация методики интегральной подготовки юных спортсменов, занимающихся мини-футболом, на основе развития функции внимания обеспечивает повышение общей и специальной физической подготовленности и качества игровой деятельности, позволяет достигнуть более высоких спортивных результатов и темпов развития физических качеств



юных спортсменов по сравнению с традиционными средствами и методами спортивной подготовки, за счет умения распределять внимание, повышать его устойчивость путем развития волевых качеств.

### **Методика отбора ребенка на секцию футбол**

В отбор включаются этапы: агитация, выявление желания и интереса к тренировочным занятиям футболом, медицинский контроль; диагностика физических особенностей и способностей обучающегося, антропометрические данные; морфологические данные, овладение техникой и тактикой игры футбол, трудолюбие; использование индивидуальных особенностей, способностей и склонности в составе команды (включает в себя изучение воли, наследственности, рост и многие другие факторы). Одним из главным при отборе является врачебный контроль, который обеспечивает выбор обучающихся без отклонений по состоянию здоровья.

### **Методика организации и проведения тренировочного занятия футболом**

Вводная часть занятия - первоначальная организация занимающихся, общая и специальная подготовка к выполнению главных задач тренировочного занятия.

Основная часть направлена на выполнение главных задач: овладение техникой и тактикой игровых действий, развитие двигательных качеств -- силы, быстроты, выносливости, ловкости и др.

Заключительная часть занятия - создаются условия для уменьшения напряженности организма. После упражнений для улучшения восстановительных процессов делается небольшой групповой анализ успехов и недостатков, то есть подводят итоги занятия.

### **Методика круговой тренировки на занятиях футболом**

В основе лежат методы: 1. непрерывно – поточный, который заключается в выполнении заданий одного за другим, с небольшим интервалом времени. Способствует комплексному развитию двигательных качеств; 2. поточно – интервальный базируется на краткосрочном (20-40 с) выполнении простых по технике упражнений с минимальным отдыхом, что способствует развитию общей силовой выносливости; 3. интенсивно – интервальный используется с ростом уровня физической подготовленности.

На тренировках обеспечиваются условия для постепенного перехода от коллективно – распределительных форм учебной деятельности к ее индивидуальным формам, опирающимся на самостоятельную работу учащихся и переход к саморегуляции и самокоррекции.

### **Технологии, применяемые на занятиях футбол**

| №  | Название технологий | Результат использования современных образовательных технологий                                                                                 |
|----|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Здоровьесберегающие | Формируют у обучающихся устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни |

|    |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                            | <p>Цель использования:<br/>Обеспечение сохранности здоровья воспитанников при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности.</p> <p>Способы внедрения:<br/>При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий учитываются возрастные особенности воспитанников;<br/>с учетом особенностей каждого этапа подготовки формируются благоприятный психологический фон на занятиях;<br/>распределяю физическую нагрузку с учетом физических возможностей воспитанников; применяю методы и приемы, которые способствуют, которые способствуют появлению, развитию и сохранению интереса к занятиям футболом у каждого воспитанника; обязательный врачебный контроль за воспитанниками не реже 2 раз в год, для спортсменов высокой квалификации – обязательная диспансеризация;<br/>организация каникулярного отдыха.</p> <p>Результаты использования:<br/>Здоровьесберегающая технология способствует снижению вероятности травм на учебно-тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья воспитанников и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.<br/>(отсутствие фактов травматизма во время учебно – тренировочного процесса и соревнований, регулярно проводится мониторинг врачебного контроля, который показывает правильность подобранного ритма тренировки и распределения нагрузки по этапам)</p> |
| 2. | <b>Интегрированные</b>                     | Учащиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3. | <b>Информационно-коммуникационные</b>      | Интенсифицируют процесс обучения, повышают мотивацию к занятиям спортом, развивают информационную культуру у учащихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 4. | <b>Личностно-ориентированного обучения</b> | <p>Развивают интерес к спорту не только у одаренных, но и у тех, кто не отличаются особыми способностями в спорте. Создание благоприятных условий для каждого воспитанника.</p> <p>Способы внедрения:<br/>Основой содержания личностно-ориентированного обучения является:<br/>формирование у воспитанников двигательных умения и навыков, на базе которых строится учебно-тренировочный процесс;<br/>личностно-ориентированное обучение воспитанников в учреждениях спортивной направленности – это</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|    |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                        | <p>целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей;</p> <p>определение уровня физического развития каждого воспитанника с помощью тестов и нормативов;</p> <p>определение состояния здоровья каждого воспитанника во время проведения обязательных медицинских осмотров.</p> <p>Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует воспитанников на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.</p> <p>Благодаря данной технологии тренер-преподаватель имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса</p>                                                            |
| 5. | <b>Групповая деятельность</b>          | Помогают учащимся планировать деятельность, сплачивают коллектив, создают в нём психологический комфорт                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 6. | <b>Технологии проблемного обучения</b> | <p>Цель использования: развитие у воспитанников необходимые мыслительные и физические процессы, которые позволят решать проблемы и преодолевать препятствия как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.</p> <p>При проведении учебно-тренировочного процесса целенаправленно формирую такие условия, при которых воспитанники должны применять умения и навыки для преодоления искусственно созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели.</p> <p>Результаты использования. Технология проблемного обучения дает возможность тренеру-преподавателю определить уровень сопротивляемости воспитанников к условиям, которые могут возникнуть при участии в соревнованиях. При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий с учетом результатов применения технологии проблемного обучения тренер имеет возможность проводить психологическую работу с воспитанниками, направленную на преодоление сложных ситуаций</p> |
| 7  | <b>Технология сотрудничества</b>       | Овладение знаниями, умениями и навыками каждым учеником на уровне, соответствующим его индивидуальным особенностям развития, очень важен здесь эффект социализации, формирования коммуникативных умений, научиться вместе работать,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|    |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                 | учиться, творить, всегда быть готовыми прийти друг другу на помощь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 8  | <b>Технология взаимного обучения</b>                                            | Помогает сделать детей предприимчивыми, инициативными.<br>Каждый обучающийся в процессе взаимного обучения участвует в обсуждении информации теоретических и практических занятий. Обмен информацией, идеями, собственным опытом, быстрое обсуждение почерпнутого из разных источников, выявление и обсуждение разногласий и расхождений, выход чувств и переживаний: все это создает именно те условия, при которых формируется умение учащегося работать в коллективе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 9  | <b>Технология психологического сопровождения учебно-тренировочного процесса</b> | Целостная, системно организованная деятельность, в процессе которой создаются социально-психологические и педагогические условия для успешного обучения и развития каждого ребенка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.<br>Обеспечение нормального развития ребенка (в соответствии с нормой развития в соответствующем возрасте) развития в соответствующем возрасте).<br>Обучение спортсменов психологическому настрою перед соревнованиями.<br>Обучение спортсменов к психологическому влиянию на соперников                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 10 | <b>Игровая образовательная технология</b>                                       | Развитие познавательной активности воспитанников; повышение интереса к систематическим занятиям легкой атлетикой у каждого воспитанника; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.<br>Включение в учебно-тренировочные занятия не только общеразвивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, спортивных игр; элементов их тактических и технических приемов таких спортивных игр, как бадминтон, волейбол, баскетбол, ручной мяч; проведение соревнований как внутри, так и между учебно-тренировочными группами, применение принципа системности и связи теории с практикой, принципа наглядности, принципа всестороннего развития личности.<br>Результаты использования:<br>Игровая образовательная технология способствует расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, чувства коллективизма, информированности воспитанников о других видах спорта; улучшению спортивных показателей; профилактике сколиоза |

|    |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11 | <b>Информационно компьютерные технологии</b> | <p>Использование фото, видео съемки во время проведения учебно-тренировочного занятия.</p> <p>ошибок «Dartfish», «Technique»</p> <p>Просмотр видео роликов обучающимися с целью изучения технико-тактического опыта футболистов более высокого уровня на ПК</p> <p>на основе вариабельности сердечного ритма «PolarProtrener», «Firstbeat»</p> <p>(определение индекса напряженности)</p> <p>Использование офисных программ (Word, Exel, PowerPoint, WordPad) для ведения базы данных, наглядного материала, стендов, круглых столов, создания презентаций.</p> <p>Использование браузеров (Opera, Chrome, InternetExplorer) для ведения блоков в педагогических сообществах, на личных сайтах, дистанционного участия в конкурсах, публикации материалов на педагогических сайтах</p> <p>спортсменов, составление тренировочных и индивидуальных планов</p> |
|----|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Методическое обеспечение

| № п\п     | Название раздела, темы                   | Формы занятий                        | Методы, приемы, материал                                                                 | Форма подведения итогов             |
|-----------|------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|           | <b>Вводное занятие</b>                   | Теоретическое занятие                | информирование, беседа, тестирование знаний                                              |                                     |
| <b>1.</b> | <b>Раздел «Теоретическая подготовка»</b> |                                      |                                                                                          |                                     |
| 1.1       | Элементарные понятия о футболе, как игре | Теоретические и практические занятия | объяснительно-иллюстративный                                                             | опрос, наблюдение                   |
| 1.2       | История развития футбола                 | Теоретические и практические занятия | поисковый                                                                                | опрос, тест                         |
| 1.3       | Основные упражнения и технические приемы | Групповые тренировочные занятия      | практический, упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней | контрольные нормативы               |
| <b>2.</b> | <b>Раздел «Физическая подготовка»</b>    |                                      |                                                                                          |                                     |
| 2.1.      | Общая физическая подготовка              | Групповые тренировочные занятия      | практический                                                                             | сдача контрольных нормативов по ОФП |

|           |                                      |                                      |                                         |                                     |
|-----------|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------|
| 2.2.      | Специальная физическая подготовка    | Занятие-соревнование                 | практический                            | сдача контрольных нормативов по СФП |
| <b>3.</b> | <b>Раздел «Избранный вид спорта»</b> |                                      |                                         |                                     |
| 3.1       | Техническая подготовка               | Занятие-соревнование                 | наглядно-практический                   | контрольные упражнения              |
| 3.2       | Тактическая подготовка               | Занятие-соревнование                 | общефизические упражнения               | контрольные упражнения              |
| 3.3       | Психологическая подготовка           | Теоретические и практические занятия | поисковый                               | тестирование                        |
| 3.4       | Контрольные испытания                | Теоретические и практические занятия | самостоятельная подготовка              | тестирование                        |
| 3.5       | Двусторонняя игра                    | Занятие-соревнование                 | игровая практика                        | соревнование                        |
| <b>4.</b> | <b>Раздел «Техника игры футбол»</b>  |                                      |                                         |                                     |
| 4.1       | Техника ударов по мячу ногой         | Групповые тренировочные занятия      | игровой метод, мотивация, личный пример | контрольные упражнения              |
| 4.2       | Техника остановки мяча               | Занятие-игра                         | игровой метод, мотивация, личный пример | контрольные упражнения              |
| 4.3       | Техника введения мяча                | Тренировочное занятие                | игровой метод, мотивация, личный пример | контрольные упражнения              |
| 4.4       | Техника отбора мяча                  | Тренировочное занятие                | игровой метод, мотивация, личный пример | контрольные упражнения              |
| 4.5       | Техника вбрасывания мяча             | Групповые тренировочные занятия      | игровой метод, мотивация, личный пример | контрольные упражнения              |
|           | <b>Итоговое занятие</b>              | Матчевые встречи                     | матчевые встречи                        | тестирование соревнование           |

## 2.6. Воспитательная работа

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в Учреждении и дома - на все это должен обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным

и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Тренер-преподаватель по футболу регулярно проводит спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия с обучающимися в соответствии с календарным планом воспитательной работы на учебный год, с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

### **План воспитательной работы**

| направления деятельности  | тема мероприятий                                                                          | форма проведения | сроки реализации |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|
| гражданско-патриотическое | Открытый турнир по футболу, посвященный Дню защитника Отечества                           | соревнование     | февраль          |
|                           | Межмуниципальный турнир по мини-футболу, памяти Героя Сталинградской битвы В.А. Глазкову. | соревнование     | апрель           |
|                           | Турнир по футболу, посвященный Дню Победы в Великой Отечественной войне.                  | соревнование     | май              |
|                           | Соревнования по футболу, посвященные Дню защиты детей                                     | соревнование     | июнь             |
|                           | Турнир по футболу, посвященный Дню физкультурника.                                        | соревнование     | август           |

|                      |                                                                                        |              |                   |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------|
|                      | Соревнования по футболу, посвященные Дню флага РФ                                      | соревнование | август            |
|                      | Турнир по футболу, посвященный Дню народного единства.                                 | соревнование | ноябрь            |
| духовно-нравственное | Профилактика националистических проявлений в детском коллективе.                       | беседа       | декабрь           |
|                      | Рождественский турнир по футболу.                                                      | соревнование | январь            |
|                      | Сдача норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | тестирование | в течение года    |
|                      | Антидопинговые мероприятия                                                             | беседы       | в течение года    |
| здоровьесберегающее  | Беседы о ЗОЖ, о вреде табакокурения, алкоголизма и наркомании.                         | беседы       | в течение года    |
|                      | «Спорт - альтернатива пагубным привычкам!»                                             | конкурс      | июль              |
|                      | «Стиль жизни – здоровье!»                                                              | конкурс      | сентябрь, октябрь |
|                      | Режим питания и отдыха.                                                                | беседы       | в течение года    |
|                      | Предновогодний турнир по футболу в рамках Всероссийской Декады спорта и здоровья.      | соревнование | январь            |
|                      | Муниципальный турнир по мини - футболу, посвященный Всемирному дню футбола.            | соревнование | декабрь           |
|                      | Товарищеская встреча по мини-футболу "Футбол в каждый двор" в рамках                   | соревнование | в течение года    |



|  |                                                     |  |  |
|--|-----------------------------------------------------|--|--|
|  | <b>регионального проекта<br/>"Здоровый регион".</b> |  |  |
|--|-----------------------------------------------------|--|--|

## 2.7. Список литературы

### Для педагога:

1. Бесков К. На футбольных полях. Физкультура и спорт / К. Бесков., 2017 – 2 с. Закон РФ «Об образовании», 2017. – 2 с.
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль. – М. 2017. – 127 с.
3. Гагаева Г.М. Психология футбола / Г. М. Гагаева. - Москва: Физкультура и спорт, 1969. - 215 с.
5. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов / Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М: Просвещение, 2011. – 839 с.
6. Крылов В.П. Физкультура и спорт / В.П. Крылов, - 2014. – 110 с.
7. Купер, С. Большая игра. Звезды мирового футбола / С. Купер. - М.:Альпина нон-фикшн, 2012. - 222 с.
8. Матвеева Л.П., Новикова А. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры / Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). – 2014. – 543 с.
9. Харвест, М. Как научиться играть в футбол / М. Харвест., 2013. – 830 с.
10. Чанади А. Футбол. Техника / А. Чанади. – М.: 2015. – 256 с.
11. Швайко, Л. Г. Развернутые планы-конспекты уроков в 5 классе. Легкая атлетика, футбол, баскетбол, лыжная подготовка, гимнастика и акробатика / Л.Г. Швайко. - М., 2010. –152 с.

### Для учащихся:

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Ю.Ф. Буйлин, Ю.Ф. Курамшин., М.: ФиС, 2015. – 192 с.
2. Гольдес И.В. 100 легенд мирового футбола / Игорь Гольдес. - М.: Новое дело, 2003- (Тип. АО Мол. гвардия). - 27 см. - (Полная иллюстрированная история футбола).
3. Голомазов С., Зациорский В., Чирва Б. Меткость, точность и техника действий с мячом и принципиальные подходы к тренировке точности быстрых движений. Теория и практика футбола / С. Голомазов, В. Зациорский, Б. Чирва. – 2004. № 1. - 33-35 с.
4. Голомазов С. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов / С. Голомазов, Б.Чирва. – М.: РГАФК, 1994. – 80 с.
5. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М.: 2017. – 127 с.

### Перечень Интернет-ресурсов

- 1). Консультант Плюс [Электронный ресурс] URL: <http://www.consultant.ru/>
- 2). Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

## Приложение 1

### 2.1 Календарный учебный график

| Месяц    | Дата    | Время проведения занятия                    | Форма занятия                        | Количество часов | Тема занятия                                                                                                                                                                                                                                  | Место проведения   | Форма контроля        |
|----------|---------|---------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------|
| сентябрь | 01 - 07 |                                             | Теоретическое занятие                | 2                | Вводное занятие                                                                                                                                                                                                                               | Спортивный зал № 1 |                       |
|          |         | <b>Раздел 1. «Теоретическая подготовка»</b> |                                      |                  |                                                                                                                                                                                                                                               |                    |                       |
|          |         |                                             | Теоретические и практические занятия | 4                | Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Т – 1 П – 1 ОФП, СФП. Э-2                                                                      | Спортивный зал № 1 | контрольные нормативы |
|          | 08 - 14 |                                             | Теоретические и практические занятия | 6                | Элементарные понятия о футболе, как игре. Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Доврачебная помощь пострадавшим. Т-1 П-5 | Спортивный зал № 1 | опрос, тест           |
|          | 15 - 21 |                                             | Групповые тренировочные занятия      | 6                | Физическая культура как составляющая общенациональной культуры, одно из основных средств воспитания всесторонне развитой личности, адаптированной к жизни в современном обществе, обладающей активным гражданским самосознанием. Т – 1 П – 5  | Спортивный зал № 1 | опрос, наблюдение     |

| Месяц                                 | Дата    | Время проведения занятия | Форма занятия                                     | Количество часов | Тема занятия                                                                                                                                                                                                                                          | Место проведения   | Форма контроля                  |
|---------------------------------------|---------|--------------------------|---------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------|
|                                       | 22 – 28 |                          | Теоретические и практические занятия<br>групповая | 6                | История развития физической культуры и спорта. История развития футбола. Правила игры в футбол. Олимпийское движение.<br>Т – 1 П – 5                                                                                                                  | Спортивный зал № 1 | опрос, наблюдение               |
| 29 – 05.10                            |         |                          | Теоретические и практические занятия<br>групповая | 6                | Обзор развития вида спорта (развитие футбола в районе; место футбола и его значение в системе физического воспитания; школьные традиции)<br>Т – 1 П – 5                                                                                               | Спортивный зал № 1 | опрос, тестирование             |
| <b>Раздел «Физическая подготовка»</b> |         |                          |                                                   |                  |                                                                                                                                                                                                                                                       |                    |                                 |
| октябрь                               | 06 - 12 |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Общая физическая подготовка. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, росте мастерства юных спортсменов, совершенствовании методов тренировки. Краткий разбор положений действующей спортивной классификации.<br>Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 1 | опрос, наблюдение, тестирование |
|                                       | 13 - 19 |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Понятие о физической культуре и спорте, спортивная тренировка (физическая культура, как средство всестороннего развития личности; ДЮСШ - её задачи и содержание деятельности). Т – 1 П – 5                                                            | Спортивный зал № 1 | опрос                           |

| Месяц  | Дата       | Время проведения занятия | Форма занятия                                     | Количество часов | Тема занятия                                                                                                                                                                                           | Место проведения   | Форма контроля    |
|--------|------------|--------------------------|---------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------|
|        | 20 - 26    |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Общие гигиенические требования к занимающимся футболом с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха.<br>Т – 1 П – 5                                            | Спортивный зал № 1 | опрос, наблюдение |
|        | 27 – 02.11 |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена<br>Т – 1 П – 5                                                                      | Спортивный зал № 1 | опрос, наблюдение |
| ноябрь | 03 – 09    |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний.<br>Т – 1 П – 5        | Спортивный зал № 1 | опрос, наблюдение |
|        | 10 – 16    |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Вред алкоголизма, наркомании и курения табака. Методы профилактики заболевания СПИД.<br>Т – 1 П – 5                                                                                                    | Спортивный зал № 1 | опрос, наблюдение |
|        | 17– 23     |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп.<br>Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 1 | опрос, наблюдение |
|        | 24– 30     |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Наклоны, бег.<br>Т – 1 П – 5                                                                                       | Спортивный зал № 1 | опрос, наблюдение |

| Месяц   | Дата       | Время проведения занятия | Форма занятия                                     | Количество часов | Тема занятия                                                                                                                                                                                                          | Место проведения   | Форма контроля             |
|---------|------------|--------------------------|---------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------|
| декабрь | 01 – 07    |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функциональной системы организма. Т – 1 П – 5                                                         | Спортивный зал № 1 | опрос, наблюдение          |
|         | 08 - 14    |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Т – 1 П – 5                                                                                                           | Спортивный зал № 1 | опрос, наблюдение          |
|         | 15 – 21    |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Перетренировка- как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления.<br>Т – 1 П – 5                                                                             | Спортивный зал № 1 | опрос, наблюдение          |
|         | 22 – 28    |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях футболом. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. Т – 1 П – 5                                                             | Спортивный зал № 1 | опрос, наблюдение          |
| январь  | 29 – 04.01 |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Понятие спортивной формы. Методы её диагностики. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, спирометрия, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена. Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 1 | опрос, наблюдение          |
|         | 05 -11     |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Общее понятие о технике спортивного упражнения. Т – 1 П – 3 Э - 2                                                                                                                                                     | Спортивный зал № 1 | тестирование, соревнования |

| Месяц                                | Дата       | Время проведения занятия | Форма занятия                                     | Количество часов | Тема занятия                                                                                                                                                                                                                                                                  | Место проведения   | Форма контроля        |
|--------------------------------------|------------|--------------------------|---------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------|
|                                      | 12 -18     |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Основы техники и тактики игры в футбол.<br>Т – 1 П – 5                                                                                                                                                                                                                        | Спортивный зал № 1 | контрольные нормативы |
|                                      | 19 -25     |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Ведение мяча, Прием(остановка) мяча, передача. Прием(остановка) мячей, прямо летящих на игрока, на бегу. Т – 1 П – 5                                                                                                                                                          | Спортивный зал № 1 | контрольные нормативы |
|                                      | 26 - 01.02 |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Жонглирование бедром и головой. Т – 1 П – 5                                                                                                                                                                                                                                   | Спортивный зал № 1 | тестирование          |
|                                      | 02 –08     |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Единство процессов обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков. Т – 1 П – 5                                                                                                                                                                 | Спортивный зал № 1 | тестирование          |
| <b>Раздел «Избранный вид спорта»</b> |            |                          |                                                   |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                    |                       |
| февраль                              | 09– 15     |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Технико-тактическая подготовка. Дальние и ближние передачи по диагонали и вдоль поля. Ближние и дальние передачи в парах. Удары серединой и внешней частью подъема. «Открывание» и «закрывание» Физическая подготовка. Упражнения на развитие общей выносливости. Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 1 | тестирование          |

| Месяц | Дата       | Время проведения занятия | Форма занятия                                     | Количество часов | Тема занятия                                                                                                                                                                                                                                          | Место проведения   | Форма контроля |
|-------|------------|--------------------------|---------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------|
|       | 16 -22     |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Технико-тактическая подготовка. Удары по воротам. Удары с лета серединой подъема. Боковой удар с лета. Позиционное нападение с центровым игроком. Физическая подготовка. Упражнения на развитие общей силы и гибкости. Двусторонняя игра. Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 1 | соревнования   |
|       | 23 – 01.03 |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Атака ворот. Совершенствование технического мастерства в упражнениях скоростно-силовой направленности. Удары в цель разными способами поле ведения, обводки стоек. Т – 1 П – 5                                                                        | Спортивный зал № 1 | тестирование   |
| март  | 02 –08     |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Противодействие атаки в ворота. Ведение мяча различными способами с изменением направления. Т – 1 П – 5                                                                                                                                               | Спортивный зал № 1 | тестирование   |
|       | 09-15      |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Система личной защиты. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Т – 1 П – 5                                                                                                                                                           | Спортивный зал № 1 | тестирование   |
|       | 16 -22     |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Подстраховка. Подача угловых. Прием(остановка) отскочившего от площадки мячей голенью. Т – 1 П – 5                                                                                                                                                    | Спортивный зал № 1 | тестирование   |
|       | 23 -29     |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Пробитие штрафных, свободных ударов и пенальти. Ведение мяча внутренней стороной стопы. Т – 1 П – 5                                                                                                                                                   | Спортивный зал № 1 | тестирование   |



| Месяц  | Дата                         | Время проведения занятия | Форма занятия                                     | Количество часов | Тема занятия                                                                                       | Место проведения   | Форма контроля |
|--------|------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------|
|        | 30 – 05.04                   |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Ведение мяча внутренней частью подъема. Т – 1 П – 5                                                | Спортивный зал № 1 | тестирование   |
| апрель | 06 -12                       |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Ведение мяча носком. Т- 1 П – 5                                                                    | Спортивный зал № 1 | тестирование   |
|        | 13 -19                       |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Ведение мяча серединой подъема. Т – 1 П – 5                                                        | Спортивный зал № 1 | тестирование   |
|        | 20 -26                       |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Ведение мяча внешней частью подъема. Т – 1 П – 5                                                   | Спортивный зал № 1 | тестирование   |
|        | 27 – 03.05                   |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Ведение мяча подошвой. Т – 1 П – 5                                                                 | Спортивный зал № 1 | тестирование   |
| май    | 04 –10                       |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Ведение мяча различными способами с изменением направления Т – 1 П – 5<br>Двусторонняя игра.       | Спортивный зал № 1 | соревнование   |
|        | Раздел «Техника игры футбол» |                          |                                                   |                  |                                                                                                    |                    |                |
|        | 11 –17                       |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Техника ударов по мячу ногой. Ведение мяча различными способами с изменением скорости. Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 1 | тестирование   |

| Месяц            | Дата       | Время проведения занятия | Форма занятия                                     | Количество часов | Тема занятия                                                                                             | Место проведения   | Форма контроля |
|------------------|------------|--------------------------|---------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------|
|                  | 18 –24     |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Техника остановки мяча. Ведение мяча различными способами зигзагообразно, меняя бьющую ногу. Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 1 | тестирование   |
|                  | 25 –31     |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Техника ведения мяча. Обманные движения без мяча. Т – 1 П – 4 III - 1                                    | Спортивный зал № 1 | тестирование   |
| ИЮНЬ             | 01 - 07    |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Техника отбора мяча. Финт «Уходом». Т – 1 П – 5                                                          | Спортивный зал № 1 | тестирование   |
|                  | 08 –14     |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Техника вбрасывания мяча. Финт «Проброс мяча мимо соперника». Т – 1 П – 5                                | Спортивный зал № 1 | тестирование   |
|                  | 15 –21     |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Финт «Остановка мяча подошвой» Т – 1 П – 5                                                               | Спортивный зал № 1 | тестирование   |
|                  | 22 –28     |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Финт «Убирание мяча подошвой» Т – 1 П – 5                                                                | Спортивный зал № 1 | тестирование   |
|                  | 29 – 05.07 |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Сочетание нескольких финнов Т – 1 П – 4 С - 1                                                            | Спортивный зал № 1 | тестирование   |
| Итоговое занятие |            |                          |                                                   |                  |                                                                                                          |                    |                |

| Месяц  | Дата       | Время проведения занятия | Форма занятия                                                      | Количество часов | Тема занятия                                                                                    | Место проведения   | Форма контроля |
|--------|------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------|
| июль   | 06 -12     |                          | Теоретические и практические занятия. С/р по индивидуальному плану | 6                | С - 6                                                                                           | Спортивный зал № 1 | тестирование   |
|        | 13- 19     |                          | Теоретические и практические занятия. С/р по индивидуальному плану | 6                | С - 6                                                                                           | Спортивный зал № 1 | наблюдение     |
|        | 20 -26     |                          | Теоретические и практические занятия. С/р по индивидуальному плану | 6                | С - 6                                                                                           | Спортивный зал № 1 | наблюдение     |
|        | 27 – 02.08 |                          | Теоретические и практические занятия. С/р по индивидуальному плану | 6                | С - 6                                                                                           | Спортивный зал № 1 | наблюдение     |
| август | 03 – 09    |                          | Теоретические и практические занятия. С/р по индивидуальному плану | 6                | С - 6                                                                                           | Спортивный зал № 1 | наблюдение     |
|        | 10 – 16    |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая                  | 6                | Влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Т – 2 П - 4 | Спортивный зал № 1 | опрос          |

| Месяц | Дата   | Время проведения занятия | Форма занятия                                     | Количество часов | Тема занятия                               | Место проведения   | Форма контроля               |
|-------|--------|--------------------------|---------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------|--------------------|------------------------------|
|       | 17 –23 |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Личная и общественная гигиена. Т – 2 П – 5 | Спортивный зал № 1 | опрос, наблюдение            |
|       | 24 –30 |                          | Теоретические и практические занятия<br>Групповая | 6                | Закаливание организма. Т – 2 П – 4         | Спортивный зал № 1 | опрос                        |
|       |        |                          |                                                   |                  | <b>Итоговое занятие</b>                    |                    | соревнования<br>тестирование |

Т – теоретическая подготовка

П – практическая подготовка

С – самостоятельная работа по индивидуальному плану

Э – промежуточная аттестация

III – итоговая аттестация

## Приложение 2

### Оценочные материалы

#### Нормативные требования к оценке показателей по общей физической подготовке

| Вид норматива                                                       | Уровень<br>оценки<br>баллы | Возрастные группы |      |      |      |     |     |     |     |     |            |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------|------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|------------|
|                                                                     |                            | 6-7               | 8    | 9    | 10   | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16 -<br>17 |
| Бег 30 метров<br>(с)                                                | 5                          | 5.6               | 5.5  | 5.4  | 5.3  | 5.3 | 5,0 | 4.7 | 4,4 | 4,2 | 4,0        |
|                                                                     | 4                          | 6.2               | 6.0  | 5.7  | 5,7  | 5,4 | 5,1 | 4.8 | 4,5 | 4,3 | 4,1        |
|                                                                     | 3                          | 7.3               | 7.0  | 6.7  | 6,2  | 5.9 | 5,6 | 5,3 | 5,0 | 4.8 | 4,6        |
|                                                                     | 2                          | 7.5               | 7.1  | 7.0  | 6,7  | 6,4 | 6,1 | 5.8 | 5,5 | 5,3 | 5,1        |
|                                                                     | 1                          | 7.7               | 7.4  | 7.2  | 7,2  | 6.9 | 6,6 | 6,3 | 6,0 | 5.8 | 5,6        |
| Прыжок в<br>длину с места                                           | 5                          | 155               | 165  | 175  | 186  | 196 | 211 | 226 | 236 | 251 | 260        |
|                                                                     | 4                          | 135               | 145  | 150  | 171  | 181 | 196 | 211 | 221 | 236 | 244        |
|                                                                     | 3                          | 115               | 125  | 130  | 156  | 166 | 181 | 196 | 206 | 221 | 228        |
|                                                                     | 2                          | 100               | 110  | 120  | 141  | 151 | 166 | 181 | 191 | 206 | 213        |
|                                                                     | 1                          | 90                | 100  | 110  | 140  | 150 | 165 | 180 | 190 | 205 | 212        |
| Подтягивание<br>на высокой<br>перекладине<br>из виса, кол-во<br>раз | 5                          | 4                 | 5    | 6    | 7    | 13  | 15  | 18  | 21  | 25  | 29         |
|                                                                     | 4                          | 3                 | 4    | 5    | 6    | 9   | 11  | 13  | 15  | 18  | 22         |
|                                                                     | 3                          | 2                 | 3    | 4    | 4    | 6   | 7   | 8   | 9   | 11  | 15         |
|                                                                     | 2                          | 1                 | 1    | 1    | 1    | 1   | 3   | 3   | 3   | 4   | 7          |
|                                                                     | 1                          | 0                 | 0    | 0    | 0    | 0   | 2   | 2   | 2   | 3   | 6          |
| Челночный бег<br>3x10 м (сек)                                       | 5                          | 9.9               | 9.1  | 8.8  | 8.6  | 7.5 | 7.3 | 7.0 | 6.8 | 6.6 | 6.5        |
|                                                                     | 4                          | 10.3              | 9.5  | 9.3  | 9.0  | 7.6 | 7.4 | 7.1 | 6.9 | 6.7 | 6.6        |
|                                                                     | 3                          | 10.8              | 10.0 | 9.9  | 9.5  | 8.1 | 7.9 | 7.6 | 7.4 | 7.2 | 7.1        |
|                                                                     | 2                          | 11.2              | 10.4 | 10.2 | 9.9  | 8.6 | 8.4 | 8.1 | 7.9 | 7.7 | 7.6        |
|                                                                     | 1                          | 11.4              | 10.8 | 10.4 | 10.2 | 9.3 | 8.9 | 8.6 | 8.4 | 8.2 | 8.1        |

## Требования техники безопасности

### Общие требования безопасности

1. К занятиям футболом допускаются обучающиеся прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий по футболу соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- выполнение упражнений без разминки.

4. При проведении занятий по футболу должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру – преподавателю.

6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2. Провести разминку.

### Требования безопасности во время занятий

1. Строго выполнять все команды тренера - преподавателя

### Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

### Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### Требования безопасности во время соревнований.

Во время командирования или участия в соревнованиях тренер-

преподаватель обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам. Тренер-преподаватель несет личную ответственность за жизнь и здоровье учащихся во время командирования.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья, и роста спортивных достижений учащихся.

Учащимся во время подготовки и участия в соревнованиях рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну — около 23—24 часов, подъем — в 7—8 часов. Заблаговременная перестройка режима особенно необходима в связи с поездками спортсменов на соревнования.

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.