

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного спортивная школа №2  
муниципального образования «Город Донецк»

Рассмотрена и принята на  
Педагогическом совете  
протокол № 4 от 15.02.2023г.



Директор МБУДО СШ №2  
г. Донецка

*О.И. Колтовская*  
Колтовская О.И.

Приказ от 15.02.2023г. № 44

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФУТБОЛУ

Уровень программы: ознакомительный

Вид программы: модифицированная

Тип программы: общеразвивающая

Возраст детей: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

тренер-преподаватель высшей квалификационной  
категории

Лесык Борис Викторович

г. Донецка

Ростовской области

2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |  |
|---|--|
| <b>I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....                     |  |
| <b>II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК</b> ..... |  |
| <b>III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b> .....            |  |
| <b>3.1. Материально-техническое оснащение</b> .....       |  |
| <b>3.3. Формы контроля и аттестации</b> .....             |  |
| <b>3.4. Планируемые результаты</b> .....                  |  |
| <b>IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b> .....                 |  |
| <b>V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ</b> .....            |  |
| <b>VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....                        |  |
| <b>VII. ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....                              |  |
| <b>Приложение 1</b> .....                                 |  |
| <b>Приложение 2</b> .....                                 |  |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) № 629 от 27. 07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 1.2.4.4.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека фактора среды обитания» (постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.06.2003г. №28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ, Департамент молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» с учётом Типового плана- проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ и УОР), рекомендаций тренеров-преподавателей по гимнастике, а также врачей, психологов и других специалистов в области физического воспитания.

### Актуальность программы

Состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни. Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников. Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о

товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы. Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества. Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

### **Отличительные особенности программы.**

Отличительные особенности программы заключаются в том, что:

- Предварительная подготовка детей к занятиям не имеет значения, и в одной группе могут обучаться разновозрастные дети.
- Формирование необходимых знаний, умений и навыков происходит во время обучения.
- В процессе обучения реализуется дифференцированный подход.
- Учитываются возрастные и индивидуальные особенности и склонности каждого ребенка для более успешного творческого развития.

### **Новизна программы**

**Новизна** программы заключается в том, что в данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в футбол, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут не только самостоятельно играть в футбол, но и реализовать объективное судейство, также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

### **Цель и задача программы**

**Цель** - является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

- **Обучающие:**
  - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
  - освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
  - обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
  - овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
  - освоение ударов по мячу и остановок мяча;
  - овладение игрой и комплексное развитие psychomotorных способностей;
  - освоение техники ведения мяча;
  - освоение техники ударов по воротам;
  - закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
  - освоение тактики игры.

- **Развивающие:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

- **Воспитательные:**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

## **Характеристика программы**

### **Направленность программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Программа создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

### Программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями [статьи 84](#) Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598) (далее - Федеральный закон);
- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;
- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе тендерные, особенности обучающихся.

### Программе направлена:

- на формирование и развитие творческих способностей, обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, а также в интеллектуальном, нравственном, эстетическом развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;

**Тип программы – общеразвивающая**

**Вид программы** – модифицированная  
**Уровень освоения** – ознакомительный

### **Объем и срок освоения программы**

|                                      | 1 год обучения                        | Свыше года обучения |
|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------|
| Количество часов в неделю            | 4                                     | 6                   |
| Количество занятий в неделю          | 2                                     | 3                   |
| Количество часов в год               | 208                                   | 312                 |
| Мин. возраст зачисления              | 7-10 лет                              | 8-10                |
| -Мин. наполняемость человек в группе | 15                                    | 15                  |
| Макс наполняемость                   | 25                                    | 25                  |
| Уровень спортивной подготовки        | Динамика улучшения физических качеств |                     |

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 2 астрономических часа с перерывом 10 минут после 45 минут занятий

Занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

### **Тип занятий**

Основная форма занятий – групповая. В случае необходимости возможна индивидуальная форма работы. Допускается организация образовательного процесса по индивидуальному учебному плану в период отсутствия тренера-преподавателя по его заданию: праздничные дни, отпуск тренера, командировка, болезнь и при отсутствии возможности замены.

### **Формы обучения**

В процессе занятий используются различные формы занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

### **Адресат программы:**

На обучение принимаются все желающие дети и подростки при наличии вакантных мест и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом в возрасте от 7 до 15 лет

## **II УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

### **2.1 Учебный план**

Программа рассчитана на 52 недели, 44 недель непосредственно в условиях образовательного учреждения и 8 недель занятий возможны в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или самостоятельной работы по индивидуальному плану.

Учебный год начинается 1 сентября. МБУДО СШ №2 г. Донецка осуществляет работу в течение всего календарного года. Непрерывность освоения обучающимися образовательной программы в каникулярный период обеспечивается Организацией в соответствии с [частью 8 статьи 84](#) Федерального закона.

### **2.2 Календарный план-график**

Приложение 1; Приложение 2

### III СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Материально-техническое оснащение

Игровой зал (размер 17х36 м высота 12,3м), оснащенный всем необходимым для проведения занятий мини-футболом;

В весенне-летний период занятия проходят на стадионе, включающем в себя два футбольных поля, многофункциональную площадку, четыре спортивно-оздоровительные площадки.

#### Оборудование и спортивный инвентарь

| №   | наименование  | Единица измерения | Количество изделий |
|-----|---|-------------------|--------------------|
| 1.  | Ворота футбольные                                   | комплект          | 2                  |
| 2.  | Мяч футбольный                                      | штук              | 22                 |
| 3.  | Флаги для разметки футбольного поля                 | штук              | 6                  |
| 4.  | Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров | штук              | 4                  |
| 5.  | Стойки для обводки                                  | штук              | 20                 |
| 6.  | Гантели массивные от 1 до 5 кг                      | комплект          | 3                  |
| 7.  | Насос универсальный для накачивания мячей           | комплект          | 4                  |
| 8.  | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг        | комплект          | 3                  |
| 9.  | Сетка для переноски мячей                           | штук              | 2                  |
| 10. | Манишка футбольная                                  | штук              | 14                 |

#### Кадровое обеспечение

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный No 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 Ns 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N• 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054)

#### 3.2 Формы контроля и аттестации

Формы аттестации:

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных);
- участие в спортивных праздниках.

### Система контроля и зачетные требования.

| Вид контроля                                      | Цель контроля  | Методы и формы                      | Сроки проведения | Отслеживание результатов  |
|---|--|-------------------------------------|------------------|---|
| Предварительный (входящая аттестация)             | Определить уровень физической подготовки обучающихся | Выполнение контрольных норм. тестов | Сентябрь         | Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план |
| Текущий (текущая аттестация)                      | По результатам скорректировать программу             | Выполнение контрольных норм. тестов | Январь           | Внести изменения, добавления  |
| Промежуточный (промежуточная аттестация) итоговая | Определить результаты учебной деятельности за год    | Выполнение контрольных нормативов   | Май              | Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся                  |

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ** для воспитанников отделения футбола .Проводятся не менее 2-х раз в год

| Тесты  | СО                |
|--|-------------------|
| <i>Общая и специальная физическая подготовка</i> |                   |
| Бег на 30 м со старта                            | не менее 6.82 сек |
| Бег на 60 м со старта                            | не менее 11.9 сек |
| Челночный бег на 3 x10 м                         | не менее 9.4 сек  |
| Прыжок в длину с места (см)                      | не менее 128 см   |
| Тройной прыжок (см)                              | не менее 354 см   |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками см        | не менее 10 см    |
| Бег 1000 м                                       | +                 |
| <i>Техническая подготовка</i>                    |                   |
| Жонглирование мячом (кол.раз)                    | 5                 |

Основным критерием освоения программы является динамика развития физических качеств воспитанника.

Занимающиеся при успешном освоении программы и сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП решением педагогического совета могут быть переведены на обучение по программе предпрофессиональной подготовки.

### 3.3 Планируемые результаты

В результате реализации программы:

- освоение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;



- совершенствование техники владения мячом;
- освоение тактики игры.

### **Предметные результаты**

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры по мини-футболу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по мини-футболу;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия мини-футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### IV МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по общеобразовательной программе

| Разделы спортивной подготовки                              | Этап спортивно-оздоровительный |
|--|--------------------------------|
| Общая физическая подготовка (%)                            | 13 - 17                        |
| Специальная физическая подготовка (%)                      | 4-6                            |
| Техническая (%)  | 35 - 45                        |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 9-11                           |
| Технико- тактическая (интегральная) (%)                    | 22 - 28                        |
| Участие в соревнованиях (%)                                | 4-6                            |

#### *Рабочее прохождение учебного материала*

| № | С о д е р ж а н и е   | Количество часов | Плановые сроки прохождения   |
|---|---|------------------|------------------------------|
| 1 | Вводное занятие. Правила техники безопасности.<br><b>Предварительные (входящая аттестация) тесты.</b><br>Упражнения на координацию. Ознакомление с техническими приёмами - ведения мяча ударами по нему. Обучение технике выполнения. Игровые упражнения: 1x1;2x2;4x4;8x8.                        | 4                | №1 неделя<br><b>сентябрь</b> |
| 2 | Упражнения на координацию — подвижные игры; эстафета<br>Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма<br>Обучение остановки мяча подошвой во время ведения<br>Обучение ударам средней частью подъёма ноги. Игровые упражнения: 1x1;2x2;4x4;8x8.  | 4                | №2 неделя                    |
| 3 | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение ведения мяча по прямой средней частью подъёма. Обучение остановки мяча подошвой во время ведения. Обучение ударам средней частью подъёма ноги. Обучение ударам внутренней частью стопы. Игровые упражнения: 1x1;2x2;4x4. | 4                | №3 неделя                    |
| 4 | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движение. Обучение отбору мяча — выпадом. Игровые упражнения: 1x1;2x2;4x4.   | 4                | №4 неделя                    |

|    |  |   |                              |
|----|--|---|------------------------------|
| 5  | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Совершенствование отбора мяча — выпадом. Обучение ударам внутренней стороны стопы. Обучение остановки мяча внутренней стороной стопы. Игровые упражнения: 1x1;2x2;4x4;8x8.   | 4 | №5 неделя<br><b>октябрь</b>  |
| 6  | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение остановки мяча внутренней стороной стопы. Обучение приёму мяча, катящегося навстречу. Игровые упражнения: 1x1;2x2;4x4;8x8.  | 4 | №6 неделя                    |
| 7  | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение остановки мяча внутренней стороной стопы. Обучение приёму мяча, катящегося слева или справа. Игровые упражнения: 1x1;2x2;4x4;8x8.   | 4 | №7 неделя                    |
| 8  | Упражнения на координацию; быстроту; силу. Бег на 30 м. Прыжок с места в длину. Удар мяча ногой на дальность. Вбрасывание футбольного мяча. Преодоление технической полосы — ведение мяча 10 м обводка трёх стоек на отрезке 12 м удар в цель с 6 м. Игровые упражнения: 1x1;2x2;4x4.  | 4 | №8 неделя                    |
| 9  | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение ведению мяча средней частью подъёма с остановкой мяча подошвой во время ведения. Игровые упражнения: 1x1;2x2;4x4.   | 4 | №9 неделя<br><b>ноябрь</b>   |
| 10 | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение ударам средней частью подъёма ноги. Обучение остановки мяча подошвой. Игровые упражнения: 1x1;2x2;4x4.  | 4 | №10 неделя                   |
| 11 | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение ударам средней частью подъёма ноги. Обучение остановки мяча подошвой. Игровые упражнения: 1x1;2x2;4x4.  | 4 | №11 неделя                   |
| 12 | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение ударов средней частью подъёма по неподвижному мячу. Обучение остановки мяча подошвой. Игровые упражнения: 1x1;2x2;4x4   | 4 | №12 неделя                   |
| 13 | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение ударам внутренней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Преодоление технической полосы — ведение мяча 10 м обводка трёх стоек на отрезке 12 м удар в цель с 6 м. Игровые упражнения: 1x1;2x2;4x4. | 4 | №13 неделя                   |
| 14 | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение ударов внутренней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Игровые упражнения: 1x1;2x2;4x4.  | 4 | №14 неделя<br><b>декабрь</b> |
| 15 | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение выбиванию мяча носком у партнёра ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадом у партнёра ведущего мяч навстречу. Игровые упражнения: 1x1;2x2; 4x4   | 4 | №15 неделя                   |
| 16 | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение ведению мяча внутренней частью стопы с остановкой мяча по зрительному сигналу. Обучение веде-   | 4 | №16 неделя                   |

|    |   |   |                              |
|----|---|---|------------------------------|
|    | нию мяча зигзагами. Учебная игра по правилам мини футбола. Игровые упражнения: 1x1; 2x2; 4x4.   |   |                              |
| 17 | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение ведения мяча внутренней частью стопы с остановкой мяча по зрительному сигналу.<br>Преодоление технической полосы — ведение мяча 10 м обводка трёх стоек на отрезке 12 м удар в цель с 6 м. Учебная игра по правилам мини футбола. Игровые упражнения: 1x1; 2x2; 4x4 <i>Дополнение: медосмотр</i> | 4 | №17 неделя                   |
| 18 | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение ведения мяча внутренней частью стопы попеременно правой и левой ногой. Обучение ведения мяча внутренней частью стопы с обводкой трёх стоек с последующим ударом. Учебная игра по правилам мини футбола. Игровые упражнения: 1x1; 2x2; 4x4. <i>Дополнение: медосмотр</i>                          | 4 | №18 неделя<br><b>январь</b>  |
| 19 | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение ударам по воротам внутренней частью подъёма по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку. Игровые упражнения: 1x1; 2x2; 4x4.<br><i>Дополнение: Соревнования — Рождественский Кубок</i>  | 4 | №19 неделя                   |
| 20 | <b>Промежуточные (текущая аттестация) тесты.</b><br>Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение ударам внутренней стороной стопы. Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы. Игровые упражнения: 1x1; 2x2; 4x4.  | 4 | №20 неделя                   |
| 21 | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу. Обучение ввода мяча с аута ногами; руками. Игровые упражнения: 1x1; 2x2; 4x4.  | 4 | №21 неделя                   |
| 22 | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение отбора мяча выпадом. Игровые упражнения: 1x1; 2x2; 4x4.  | 4 | №22 неделя                   |
| 23 | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. Игровые упражнения: 1x1; 2x2; 4x4.  | 4 | №23 неделя<br><b>февраль</b> |
| 24 | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трёх стоек с последующим ударом.<br>Обучение ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой стойки и передаче внутренней стороной стопы партнёру с последующим ударом внутренней частью подъёма. Игровые упражнения: 1x1; 2x2; 4x4.         | 4 | №24 неделя                   |
| 25 | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение ведению мяча зигзагами чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног. Обучение ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трёх стоек с последующим ударом внутренней частью подъёма. Игровые упражнения: 1x1; 2x2; 4x4.   | 4 | №25 неделя                   |

|    |  |   |                             |
|----|--|---|-----------------------------|
| 26 | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение ведения мяча средней частью подъёма и остановки мяча подошвой по зрительному сигналу. Обучение удару средней частью подъёма по неподвижному мячу. Обучение удару средней частью подъёма в цель после ведения мяча. Игровые упражнения: 1х1; 2х2; 4х4.   | 4 | №26 неделя                  |
| 27 | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение удара средней частью подъёма в цель. Игровые упражнения: 1х1; 2х2; 4х4.   | 4 | №27 неделя<br><b>март</b>   |
| 28 | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение ударов головой по подброшен -ному над собой мячу. Обучение ударов головой по мячу после вбрасывания партнёром. Игровые упражнения: 1х1; 2х2; 4х4.   | 4 | №28 неделя                  |
| 29 | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение финту: замах правой ногой влево над не - подвижным мячом с последующим переносом за мяч толчку мяча вправо внешней частью подъёма и продвижение за мячом. Игровые упражнения: 1х1; 2х2; 4х4.  | 4 | №29 неделя                  |
| 30 | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах с продвижением. Обучение удара средней частью подъёма покатящемуся навстречу мячу. Игровые упражнения: 1х1; 2х2; 4х4.   | 4 | №30 неделя                  |
| 31 | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. Игровые упражнения: 1х1; 2х2; 4х4.   | 4 | №31 неделя<br><b>апрель</b> |
| 32 | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение подбиванию мяча. Обучение передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. Игровые упражнения: 1х1; 2х2; 4х4.   | 4 | №32 неделя                  |
| 33 | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение удара средней частью подъёма в цель. Обучение ведению мяча обводке стойки с применением ложного замаха на удар; удару по воротам средней частью подъёма. Игровые упражнения: 1х1; 2х2; 4х4. Учебная игра.   | 4 | №33 неделя                  |
| 34 | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение передачи мяча внутренней частью подъёма с остановками внутренней стороной стопы. Игровые упражнения: 1х1; 2х2; 4х4. Учебная игра.   | 4 | №34 неделя                  |
| 35 | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение ударов головой по подброшенному над собой мячу. Обучение ударов головой по мячу после вбрасывания партнёром. Бег на 30 м. Прыжок с места в длину. Удар мяча ногой на дальность. Вбрасывание футбольного мяча. Преодоление технической полосы — ведение мяча 10 м обводка трёх стоек на отрезке 12 м удар в цель с 6 м. Игровые упражнения: 1х1; 2х2; 4х4. Учебная игра. | 4 | №35 неделя<br><b>май</b>    |
| 36 | <b>Дополнение: КПН</b><br><b>Итоговые (аттестация) тесты.</b>  | 4 | №36 неделя                  |

|    |   |   |                           |
|----|---|---|---------------------------|
|    | Учебная игра.   |   |                           |
| 37 | <i>Дополнение: КПН</i><br><b>Итоговые (аттестация) тесты.</b><br>Учебная игра.  | 4 | №37 неделя                |
| 38 | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение передаче мяча внутренней частью подъёма на ход партнёру для остановки подошвой или внутренней стороной стопы. Обучение ведению мяча с последующей передачей партнёру, начавшему встречное движение без мяча. Обучение ведению мяча с последующей передачей партнёру, открывающемуся для приёма начавшему встречное движение мяча сбоку. Игровые упражнения: 1x1; 2x2; 4x4. Учебная игра.                       | 4 | №38 неделя                |
| 39 | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение ведения мяча; обводки трёх стоек с последующим ударом внутренней частью подъёма. Игровые упражнения: 1x1; 2x2; 4x4. Учебная игра.  | 4 | №39 неделя                |
| 40 | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение вбрасыванию мяча из положения ноги врозь на ход партнёру приёму мяча партнёром с последующим ведением ударом внутренней частью подъёма в цель. Обучение вбрасыванию мяча из положения ноги врозь на ход партнёру приёму мяча партнёром с последующим ударом по отскочившему от земли мячу в цель. Игровые упражнения: 1x1; 2x2; 4x4. Учебная игра.<br><i>Дополнение: Соревнования — Первенство г. Донецка.</i> | 4 | №40 неделя<br><b>ИЮНЬ</b> |
| 41 | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение ведения обводки трёх стоек с применением обманного движения на удар с последующим ударом средней частью подъёма в цель. Обучение ведения мяча обводки стойки и футболиста, выполняющего пассивный отбор мяча с применением обманного движения на удар и с последующим ударом средней частью подъёма в цель. Игровые упражнения: 1x1; 2x2; 4x4. Учебная игра.   | 4 | №41 неделя                |
| 42 | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение ударам головой по воротам с расстояния 3 м после набрасывания мяча партнёром. Обучение ударам головой по воротам с расстояния 2 м после подбрасывания мяча над собой. Игровые упражнения: 1x1; 2x2; 4x4. Учебная игра.   | 4 | №42 неделя                |
| 43 | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение остановке мяча грудью и бедром. Обучение ударам по мячу средней частью подъёма с рук на дальность. Обучение ударам по мячу средней частью подъёма после отскока мяча от земли на дальность. Игра в ручной мяч. Игровые упражнения: 1x1; 2x2; 4x4. Учебная игра.  | 4 | №43 неделя                |
| 44 | <b>ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ; ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.</b> Самостоятельная работа.  | 4 | №44 неделя<br><b>ИЮЛЬ</b> |
| 45 | <b>ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ; ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ</b>  | 4 | №45 неделя                |

|    |   |   |                             |
|----|---|---|-----------------------------|
|    | ПОДГОТОВКЕ. Самостоятельная работа.   |   |                             |
| 46 | ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ; ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ. Самостоятельная работа.   | 4 | №46 неделя                  |
| 47 | ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ; ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ. Самостоятельная работа.   | 4 | №47 неделя                  |
| 48 | ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ; ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ. Самостоятельная работа.   | 4 | №48 неделя                  |
| 49 | ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ; ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ. Самостоятельная работа.   | 4 | №49 неделя<br><b>август</b> |
| 50 | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение ведения мяча; обводки трёх стоек с последующим ударом внутренней частью подъёма. Игровые упражнения: 1x1; 2x2; 4x4. Учебная игра.  | 4 | №50 неделя                  |
| 51 | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение ведения мяча; обводки трёх стоек с последующим ударом в цель. Игровые упражнения: 1x1; 2x2; 4x4. Учебная игра.   | 4 | №51 неделя                  |
| 52 | Упражнения на координацию; ловкость — подвижные игры; эстафета. Обучение ведения мяча; обводки трёх стоек с последующим ударом в цель. Игровые упражнения: 1x1; 2x2; 4x4. Учебная игра.<br><i>Дополнение: Соревнования — Кубок главы администрации г. Донецка</i> | 4 | №52 неделя                  |

### *План теоретической подготовки*

| № | Тема                                  | Содержание  | Количество часов |
|---|---------------------------------------|---|------------------|
| 1 | Физическая культура и спорт в России. | Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в России. | 2                |
| 2 | Футбол в России и за рубежом.         | История футбола в России.   | 2                |

|   |  |  |    |
|---|--|--|----|
| 3 | Гигиенические требования                   | Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. Закаливание, его значение. | 2  |
| 4 | Врачебный контроль при занятиях футболом.  | Травмы в футболе. Первая помощь при травмах.   | 1  |
| 5 | Правила игры.                              | Правила игры в футбол.   | 2  |
| 6 | Техника безопасности на занятиях футболом. | Соблюдение ТБ на спортивной площадке и в зале. Нормы поведения на улице и в школе.   | 2  |
| 7 | Места занятий, оборудование и инвентарь    | приобретение н а в ы к о в<br>с о д е р ж а н и я  | 1  |
|   | Итого                                      |  | 12 |

### **Общая физическая подготовка**

|   |  |
|---|--|
| <b>Строевые упражнения</b>                  | <i>Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.</i>  |
| <b>Упражнения для рук и плечевого пояса</b> | <i>Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.</i>  |
| <b>Упражнения для ног</b>                   | <i>Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.</i>      |
| <b>Упражнения для шеи и туловища</b>        | <i>Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.</i> |
| <b>Упражнения для всех групп мышц</b>       | <i>Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.</i>  |



|  |   |
|--|---|
| <b>Упражнения для развития силы</b>                      | <i>Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами</i>   |
| <b>Упражнения для развития быстроты</b>                  | <i>Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе</i>  |
| <b>Упражнения для развития гибкости</b>                  | <i>Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.</i> |
| <b>Упражнения для развития ловкости</b>                  | <i>Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Повороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.</i>  |
| <b>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</b> | <i>Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками.</i>  |
| <b>Упражнения для развития общей выносливости</b>        | <i>Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.</i>   |

### **Специальная физическая подготовка**

|  |   |
|--|---|
| <b>Упражнения для развития специальной быстроты.</b>     | <i>Упражнения для развития <b>стартовой скорости</b>. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.)</i> |
|  | <i>Упражнения для развития <b>дистанционной скорости</b>. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры.</i>   |
| <b>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</b> | <i>приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину.</i>  |

|   |   |
|---|---|
|   | <i>Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед</i>   |
| <b>Упражнения для развития специальной выносливости</b> | <i>Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам. Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.</i> |
| <b>Упражнения для развития специальной ловкости</b>     | <i>Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мяча. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.</i>           |

### **Техническая подготовка**

#### **Учебный материал по технической подготовке.**

| Приёмы игры полевого игрока                                      |   |
|--|---|
| Бег с мячом по прямой.   | + |
| Ведение мяча с быстрым изменением движения                       | + |
| Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы                 | + |
| Ведение мяча с ударом  | + |
| Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы. | + |
| Отработка различных коротких передач в движении                  | + |
| Отработка ответного паса в движении                              | + |
| Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперёд               | + |
| Ритмичная смена ног при выполнении передачи                      | + |
| Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса        | + |
| Быстрый пас и остановка мяча                                     | + |
| Обработка мяча и точность передачи                               | + |
| Отработка ударов с обеих ног                                     | + |
| Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта        | + |
| Отработка удара после розыгрыша стенки                           | + |
| Удар подъёмом  | + |
| Удар в ворота по движущемуся мячу                                | + |
| Удар в ворота после обводки                                      | + |
| Игра головой с партнёром   | + |
| Финт «ложный замах на удар».                                     | + |

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Финт «ложная остановка».       | + |
| Финт «пробрось мяч».           |   |
| Финт «уход с мячом».           | + |
| Финт «выпад в сторону».        | + |
| Финт «оставь мяч партнеру».    | + |
| Финт «переступание через мяч». | + |
| Обыгрыш один на один           | + |

### ***Тактическая подготовка.***

#### ***Учебный материал для обучающихся по тактической подготовке***

|   |   |
|---|---|
| <b>Тактика нападения</b>  |   |
| Открывание для приёма мяча  | + |
| Создание численного преимущества на отдельном участке поля                | + |
| Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее рациональные      | + |
| Взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника |   |
| Обучение игровым и стандартным ситуациям                                  | + |
| Организация быстрого нападения  | + |
| Организация постепенного нападения  | + |
| <b>Тактика защиты</b>   |   |
| Отработка «закрывания», перехвата и отбора мяча                           | + |
| Отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны  | + |
| Создание численного превосходства в обороне                               | + |
| Организация обороны против быстрого и постепенного нападения              | + |
| Определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах             | + |
| Руководство игрой партнёров при обороне                                   | + |
| Организация атаки при вводе мяча в игру                                   | + |

### ***Игровая подготовка. Соревнования.***

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b><i>Учебные игры:</i></b>    | Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу вводятся некоторые условия и определенные задания. Происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. |
| <b><i>Спортивные игры:</i></b> | Средства подготовки (баскетбол, ручной мяч, пионербол), объединяют общность игровых действий (индивидуальные,  |

|                  |   |
|------------------|---|
|                  | групповые, командные). обеспечивают функциональную подготовку.  |
| <b>Эстафеты:</b> | Для развития быстроты и ловкости (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета). |

## **Психологическая подготовка**

На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

## **Воспитательная работа**

Воспитание в широком смысле слова – это процесс систематического и целенаправленного воздействия на духовное и физическое развитие личности.

## **Восстановительные мероприятия**

На спортивно-оздоровительном этапе должны выполняться все требования по планированию динамики нагрузок, не приводящих к переутомлению нервно-мышечного аппарата.

## **Самостоятельная подготовка.**

Самостоятельная работа один из важнейших режимных моментов в тренировочном процессе и предполагает самостоятельную тренировку по разработанному тренером индивидуальному плану выполнения домашнего задания.

### **Цель и задачи самостоятельной работы.**

Цель самостоятельной работы:

Привитие спортсменам навыков самообразовательной работы по планированию, усвоению, закреплению, контролю и оценке полученных знаний. Соблюдение непрерывности тренировочного процесса.

Задачи самостоятельной работы: способствовать усвоению программы; формировать навыки самостоятельной работы; развивать познавательные возможности; формировать личностные качества.

Организация самостоятельной работы.

Режим самостоятельной работы. Тренировочные занятия в форме самостоятельной работы проводятся в соответствии с этапом спортивной подготовки. Продолжительность тренировочного занятия должна составлять не менее 60 мин. Неукоснительно соблюдать технику выполнения и следовать всем указаниям тренера.

Формы самостоятельной работы

- тренировочное занятие
- просмотр видеоматериалов
- анкетирование, тестирование

- изучение теоретического материала ( правила вида спорта , инструкции по заполнению протокола). Занятия переносятся из очного формата в условиях спортивной школы в формат с применением дистанционных технологий. Электронное обучение с применением дистанционных технологий осуществляется в период каникул, карантинных мероприятий, командирования тренеров-преподавателей (сборы, курсы, соревнования), отпуск. Для организации дистанционного обучения тренером-преподавателем создается медиатека видеороликов практических заданий, упражнений , изучения теоретического материала, контрольных заданий и отсылается в электронном виде через различные социальные сети: Сайт МБУДО СШ № 2 г.Донецка <http://sportschool2.ucoz.net>; WhatsApp, VK,OK; Youtube.com.

Самостоятельная работа учащихся, контролируется тренером-преподавателем на основании ведения учащимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими

способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы). Во время обучения учащиеся учатся самостоятельно ведению дневника: ведут учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрируют спортивные результаты тестирований, анализируют выступления в соревнованиях.

Со временем учащиеся самостоятельно подбирают основные упражнения и проводят разминку, занятия по физической подготовке, правильно демонстрируют и обучают основным техническим элементам и приемам, замечают и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

## **V ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ**

В физическом воспитании **диагностика** используется для оценки исходного состояния организма ребенка, чтобы определить для него «ближайшую зону» здоровья, развития жизненно важных двигательных умений и навыков и мониторинг освоения программы.

**Диагностика** физического развития, физической подготовленности и двигательной активности воспитанников рассматривается в единстве с коррекцией содержания физкультурно-оздоровительной работы в спортивной школе. Используется система контрольных срезов, тестирования (приложение 3).

Для выявления освоения программы воспитанниками используется диагностическая карта мониторинга результатов обучения по дополнительной общеобразовательной программе общеразвивающего вида в МБУДО СШ №2 г.Донецка (приложение 4),

## Литература

1. *Андреев С.Н.* Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.
2. *Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.* Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
3. *Годик М.А., Скородумова А.П.* Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
4. *Котенко Н.В.* Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.
5. *Кузнецов А.А.* Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
6. *Тунис Марк.* Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
7. *Лапшин О.Б.* Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (Приложение 1)

|       |   | сентябрь                | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего |
|-------|---|-------------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------|
| 1     | <b>Обязательные предметные области</b>                |                         |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        | 208   |
| 1.1   | <b>Теоретические занятия</b>                          |                         |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        | 12    |
| 1.1.1 | История спортивной игры футбол                        | 1                       |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |       |
| 1.1.2 | Правила футбола                                       |                         | 1       | 1      | 1       |        |         |      |        |     |      |      |        |       |
| 1.1.3 | Самоконтроль и гигиена                                |                         |         |        |         | 1      |         |      | 1      | 1   |      |      | 1      |       |
| 1.1.4 | Развитие футбола в России                             |                         |         |        |         |        | 1       | 1    |        |     |      |      |        |       |
| 1.1.5 | Здоровый образ жизни                                  |                         |         |        |         |        |         |      |        |     | 1    | 1    |        |       |
| 1.2   | <b>Практические занятия, в т. ч.:</b>                 |                         |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        | 192   |
| 1.2.1 | Общая физическая подготовка                           | 6                       | 5       | 6      | 6       | 6      | 5       | 6    | 5      | 6   | 6    | 5    | 6      | 68    |
| 1.2.2 | Специальная физическая подготовка                     | 8                       | 7       | 8      | 8       | 8      | 7       | 8    | 7      | 8   | 8    | 7    | 8      | 92    |
| 1.2.3 | Подвижные игры  | 3                       | 2       | 3      | 3       | 3      | 2       | 3    | 2      | 3   | 3    | 2    | 3      | 32    |
| 1.2.4 | Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования) | Согласно учебного плана |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |       |
| 1.2.5 | <b>Самостоятельная работа</b>                         |                         |         |        | 2       | 4      |         |      |        | 2   | 18   | 16   | 18     | 60    |
|       | <b>Аттестация</b>                                     | +                       |         |        |         |        |         |      |        | +   |      |      |        |       |
|       | <b>Итого часов</b>                                    | 18                      | 16      | 18     | 18      | 18     | 16      | 18   | 16     | 18  | 18   | 16   | 18     | 208   |







