

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа» п. Парфино

УТВЕРЖДЕНА  
на заседании  
педагогического совета  
протокол  
от 21.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МАУДО  
«СШ» п. Парфино  
от 21.08.2023 № 53  
Директор МАУДО  
«СШ» п. Парфино



Е.В. Рыбаков

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по виду спорта  
«ФУТБОЛ»**

**Автор программы:**

Тренер-преподаватель: Маматюк К. А.

**Срок реализации программы: 1 год**  
**Возраст обучающихся: от 7 до 18 лет**

Парфино  
2023 год

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Раздел I. Пояснительная записка	3
Раздел II. Учебный план Программы	12
Раздел III. Содержание Программы	16
Раздел IV. Методическое обеспечение Программы	25
Раздел V. Список литературы	31
Приложение 1. Календарный учебный график на период с сентября по май	33

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Общие положения, направленность и структура программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей по виду спорта «футбол» (далее - Программа) для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» п. Парфино (далее - ДЮСШ) разработана на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность спортивных школ:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 года № 1726-р);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1000 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» п. Парфино.

Настоящая программа предназначена для подготовки обучающихся в спортивно-оздоровительной группе секции футбола, которые организуются в СШ.

Программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, представленные в статье 3 Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»:

- 1) обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения;
- 2) единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации;
- 3) сочетание государственного регулирования отношений в области физической культуры и спорта с саморегулированием таких отношений субъектами физической культуры и спорта;
- 4) установление государственных гарантий прав граждан в области физической культуры и спорта;
- 5) запрет на дискриминацию и насилие в области физической культуры и спорта;
- 6) обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- 7) непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам.

ДЮСШ, являясь организацией дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов в соответствии со способностями.

**Направленность** данной программы – физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что в настоящее время на современном этапе развития общества очевидна необходимость всестороннего развития ребенка. Данная программа разработана с учетом возрастных особенностей детей, пробуждает интерес к занятиям командными игровыми видами спорта, участию в официальных спортивных соревнованиях, выполнению спортивных разрядов.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться футболом с «нуля», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни. Обучающиеся также должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя.

## 1.2. Цели и задачи программы

**1.2.1. Цель** - формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям футболом.

### **Задачи программы:**

#### Обучающие:

- Обучить основам техники избранного вида спорта;
- Вызвать интерес к занятиям футболом;
- Дать знания по теоретическому разделу программы.

#### Развивающие:

- Развить физические качества (выносливость, силу, быстроту, ловкость, координационные способности);
- Сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- Устранить недостатки физического развития;
- Выявить одаренных детей для дальнейшего обучения по предпрофессиональным программам по избранному виду спорта на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе.

#### Воспитательные:

- Воспитать культуру, бережное отношение к оборудованию и инвентарю;
- Сформировать активную жизненную позицию;
- Привить любовь к Родине;
- Сформировать такие качества как чувство патриотизма, морально-этические и волевые качества.

**1.2.2. Отличительной особенностью** Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «футбол» является то, что программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, выявление и поддержку одаренных детей, а не на подготовку мастеров высокого класса.

**1.2.3. Адресат программы.** К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) с 7-ми летнего возраста. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься избранным видом спорта.

### **Психологические особенности данного возраста:**

В отечественной психологии наиболее обоснованной и принятой в практике является периодизация психического развития ребенка по Д.Б. Эльконину. Периоды психического развития выделяются на основе существенных особенностей этого развития, а именно, используются три критерия: социальная ситуация развития, ведущая деятельность и возрастные новообразования, формирующиеся в конце периода, среди которых выделяется центральное, наиболее значимое для последующего развития. Границами возрастных периодов служат кризисы – переломные моменты в развитии ребенка.

#### ***Младший школьный возраст (от 7 до 11 лет).***

Учебная деятельность становится ведущей. В школе приобретаются не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус, меняются интересы, ценности, уклад жизни ребенка. Ребенок действительно становится школьником тогда, когда приобретает соответствующую внутреннюю позицию. Важно, чтобы его учебная работа стала осмысленной и эффективной, а для этого должны быть сформированы *учебно-познавательные мотивы*, в основе которых лежит *познавательная потребность и потребность в саморазвитии*.

Большое значение имеет формирование такого компонента учебной деятельности, как **контроль**, и особенно, **самоконтроль**. Недостаточно контролировать работу по конечному результату, необходим пооперационный контроль. Научить ребенка контролировать сам процесс учебной работы – значит, способствовать формированию *произвольного внимания*.

Доминирующей психической функцией становится мышление, и именно словесно-логическое мышление. Но важно развивать и образное мышление, связывая его с творческим мышлением, воображением ребенка.

В младшем школьном возрасте появляется рефлексия – осознание детьми своих действий и их результатов.

Совершенствуется восприятие школьника: для того чтобы ребенок более тонко анализировал качества объектов, педагог должен проводить специальную работу, обучая его наблюдению.

Память развивается в двух направлениях – произвольности и осмысленности. Дети становятся способны целенаправленно, произвольно запоминать материал. Совершенствование смысловой памяти дает возможность освоить достаточно широкий круг рациональных способов запоминания.

От результативности учебной деятельности непосредственно зависит развитие личности младшего школьника. Статус отличника или неуспевающего отражается на самооценке ребенка, его самоуважении и самопринятии. Осознание своих способностей и умений качественно выполнять различные задания приводят к становлению чувства компетентности.

#### **1.2.4. Объем и сроки освоения программы.**

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов.

Недельный режим учебно-тренировочной работы составляет 6 часов, количество обучающихся в группе – 15-25 человек.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 36 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Всего программа имеет объем 216 часов, срок освоения программы – 1 год.

### **1.2.5. Форма обучения - очная.**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, матчевых встречах; медико-восстановительные мероприятия; контрольные испытания для зачисления на этап начальной подготовки.

### **1.2.6. Особенности организации образовательного процесса.**

Особенностями организации образовательного процесса являются:

занятия проводятся в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком;

ориентирован на индивидуально-личностный подход к каждому обучающемуся;

основной формой занятий являются групповые занятия;

занятия проходят в разновозрастных группах.

### **1.2.7. Режим занятий.**

Занятия проходят 3 раза в неделю по два академических часа (90 минут). Всего 216 часов в год.

### **1.2.8. Планируемые результаты.**

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

*В области теории и методики физической культуры и спорта:*

история развития вида спорта;

место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

гигиенические знания, умения и навыки;

режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

требования техники безопасности.

*В области общей физической подготовки:*

развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий;

освоение комплексов физических упражнений;

укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и

функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

*В области специальной физической подготовки:*

развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;  
повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

*В области избранного вида спорта:*

овладение общими основами избранного вида спорта;  
развитие специальных психологических качеств;  
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся, тренировочных нагрузок;  
выявление одаренных детей для дальнейшего обучения по предпрофессиональным программам по избранному виду спорта на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе.

### **1.2.9. Формы аттестации.**

- Опрос (устный и письменный);
- Контрольные вопросы;
- Теоретический зачет;
- Наблюдение;
- Соревнования;
- Соревнования;
- Выполнение контрольно-переводных нормативов для перевода на этап начальной подготовки.

### **1.2.10. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов (мониторинг).**

#### **Цель:**

отслеживание динамики результатов обучения ребёнка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы, повышения успеваемости обучающихся;

обеспечение объективной, достоверной и оперативной информации о качестве результатов освоения образовательной программы.

#### **Задачи:**

1. Контроль качества образования;
2. Подбор эффективных методов обучения;
3. Выявление результатов педагогического процесса;
4. Получение сведений о личности обучающихся;
5. Индивидуальный подбор методов и приемов воздействия на каждого обучающегося.
6. Самоанализ своего педагогического труда.



### Сроки проведения

Входной контроль	Дата проведения: <b>Сентябрь</b>
Промежуточный контроль	Дата проведения: <b>Декабрь</b>
Итоговый контроль	Дата проведения: <b>Май</b>

С целью проверки эффективности развития личностных качеств и исполнительских навыков обучающихся, разработаны ее параметры и критерии.

1. Универсальные учебные действия.
2. Подготовка по избранному виду спорта.

Параметру **«универсальные учебные действия»** соответствуют следующие критерии:

*\*Мотивация, активная позиция обучающегося* - интерес и потребность к данному виду деятельности, активность самоорганизации и стремление к занятиям, проявляемая активность при достижении целей, эмоциональное участие в процессе обучения; умение устанавливать личностный смысл деятельности, мотивировать ее внутренней или внешней необходимостью.

*\*Общее развитие (физическое, эмоциональное)*- наличие общих физических и психологических предпосылок для занятий соответствующим видом деятельности.

*\*Работоспособность*- способность сосредоточенно повторять различные упражнения, выполнять все требования педагога на протяжении всего занятия.

*\*Умение работать в команде* - наличие коммуникативных навыков как фактора социализации обучающихся, создания благоприятного климата в детском коллективе для более легкого и успешного освоения программы.

*\*Умение самостоятельно находить способы решения поставленной задачи* – осознание обучающимися уровня освоения планируемого результата деятельности, приводящее к пониманию своих проблем и тем самым созданию предпосылок для дальнейшего самосовершенствования.

Параметру **«подготовка по избранному виду спорта»** соответствуют следующие критерии:

*\*Ориентировка в пространстве и группе* – умение верно определять положения объектов и предметов относительно друг друга.

*\*Умение быстро переключать внимание, или держать внимание на нужном объекте* – умение находиться в текущем моменте и решать текущие задачи.

*\*Знание комплекса упражнений для развития физических качеств* - уверенное выполнение необходимых упражнений.

*\*Координация движений* - умение хорошо запоминать и координировать движения, что зависит от работы вестибулярного аппарата и группового взаимодействия мышц, которое обеспечивает устойчивость тела.

*\*Степень развития способностей* - овладение программой обучения.

Для проведения мониторинга определены три уровня развития определенных качеств: **высокий, средний, низкий.**

**Высокому** уровню (4-5 баллов) соответствуют:

Высокое и четкое проявление параметра, хорошо сформированный навык, глубокое, устойчивое знание предмета.

**Средний уровень** развития (2-3 балла) характеризует:

Среднее проявление параметра, навык сформирован, присутствуют знания на среднем уровне, результат не стабильный;

**Начальный уровень** развития (0-1 балл):

Исследуемый параметр не развит, не выражен или проявляется на низком уровне, редко, навык не сформирован.

**В ходе проведения мониторинга используются следующие методы:**

- наблюдение,
- опрос,
- беседа,
- диагностика,
- обобщение педагогического опыта,
- выполнение нормативов.

Перевод обучающихся на этап начальной подготовки осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации (выполнение контрольно-переводных испытаний по общей физической, специальной физической подготовке и техническому мастерству).

#### **1.2.11. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.**

Открытое занятие;

Участие в состязаниях и соревнованиях;

Промежуточная аттестация обучающихся для перевода на этап начальной подготовки.

#### **1.2.12. Материально-техническое обеспечение.**

Спортивный зал филиала МАУДО «СШ» п. Парфино в д. Федорково;

Футбольное поле филиала МАУДО «СШ» п. Парфино в д. Федорково;

Оборудование и инвентарь по избранному виду спорта (МАУДО «СШ» п. Парфино).

#### **1.2.13. Информационное обеспечение.**

1. Официальный сайт Министерства спорта РФ:  
<http://www.minsport.gov.ru/>

2. Официальный сайт Министерства просвещения РФ: <https://edu.gov.ru/>

3. Официальный сайт Министерства физической культуры, спорта и работы с молодежью Московской области: <http://mst.mosreg.ru/>

4. Официальный сайт Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма: <http://www.sportedu.ru/>
5. Библиотека Международной спортивной информации: <http://bmsi.ru/>
6. Сайт для специалистов физической культуры и спорта ФизкультУРА: <http://www.fizkult-ura.ru/sci/basketball/>
7. Официальный сайт Российского футбольного союза: <http://www.rfs.ru/>

#### **1.2.14. Кадровое обеспечение.**

Требования к образованию и обучению: Высшее образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Специальность: Тренер-преподаватель, Физическая культура. Допускаются среднее профессиональное образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам – программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта.

Особые условия допуска к работе: Отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством РФ. Прохождение обязательных периодических медицинских осмотров.

Требования к квалификации: устанавливаются квалификационные категории соответствие занимаемой должности, первая, высшая по решению аттестационной комиссии в порядке, предусмотренном законодательством. (1 раз в 5 лет, после 2 лет работы в учреждении). Наличие краткосрочных курсов повышения квалификации (согласно ст.47 273-ФЗ) 1 раз в 3 года.

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный план

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 36 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

В **таблице 1** приводятся режимы учебно-тренировочной работы.

Таблица 1

#### Режимы учебно-тренировочной работы

Этап подготовки	Период обучения	Возраст для зачисления	Кол-во обучающихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	С 7 лет	15-25	6

В **таблице 2** представлен учебный план занятий.

Таблица 2

#### Учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий (в часах)

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	-	Устный опрос. Теоретический зачет
2	Общая физическая подготовка	63	9	54	Выполнение нормативов по ОФП
3	Специальная физическая подготовка	25	4	21	Выполнение нормативов по СФП
4	Техническая подготовка	62	9	53	Выполнение нормативов по технич. мастерству
5	Тактическая подготовка	25	4	21	Выполнение нормативов по тактич. мастерству
6	Участие в соревнованиях	21	-	21	Протоколы соревнований
7	Контрольно-переводные испытания для зачисления на этап начальной подготовки	6	1	5	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, техническому мастерству
8	Медицинское обследование	4	-	4	Допуск врача спортивной медицины на новый учебный год
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>216</b>			

В таблице 3 представлено влияние физических качеств и телосложения на результативность по игровым видам спорта.

Таблица 3

**Влияние  
физических качеств и телосложения на результативность  
по игровым видам спорта**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности принятия решения	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Внимательность	3
Память	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

## 2.2. Основные термины и понятия

*Биологический возраст* – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующих усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

*Пубертатный возраст* – период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 7 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

*Сенситивный период* – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами.

*Специальная физическая подготовка (СФП)* – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

*Специальная техническая подготовка (СТП)* – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм

спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

*Многолетняя подготовка* – единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;

поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности; своевременное начало спортивной специализации;

постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки, увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;

одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды;

учет закономерностей возрастного и полового развития;

постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и чувствительные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества (**таблица 4**).

Таблица 4

**Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)			+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Календарный учебный график Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «футбол» представлен в Приложении к данной программе.

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение необходимыми знаниями, необходимыми для понимания сущности спорта и его социальной роли. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

##### ***Физическая культура и спорт в России.***

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

##### ***Состояние и развитие избранного вида спорта в России.***

История развития избранного вида спорта в мире и в нашей стране. Достижения спортсменов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий спортом, необходимое оборудование и инвентарь.

##### ***Гигиенические требования к занимающимся спортом.***

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

##### ***Влияние физических упражнений на организм спортсмена.***

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых.

##### ***Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.***

Виды закаливания. Меры личной и общественной профилактики. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма.



Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### ***Общая характеристика спортивной подготовки.***

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

### ***Физические способности и физическая подготовка.***

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

### ***Основы техники игры и техническая подготовка. Спортивные соревнования.***

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Просмотр видеозаписей игр.

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований.

## **3.2. Содержание практических разделов по виду спорта «футбол»**

### ***3.2.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка футболистов***

*Общая физическая подготовка* направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных футболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики футбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными футболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на

отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств футбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

*Специальная физическая подготовка* направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление ног, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам футбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Упражнения общей и специальной физической подготовки футболистов в основном такие же, как у баскетболистов и волейболистов.

### **3.2.2. Техническая и тактическая подготовка футболистов**

#### ***Техника нападения***

1. Перемещения по площадке: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча низом: в стену, партнеру, имитация передачи.

3. Отбивание мяча кулаком (для вратаря).

4. Удары по мячу: мяч неподвижен, мяч в движении, удары в неподвижную цель.

5. Индивидуальные действия: перемещение по полю с различной скоростью передвижения, внимательно следить за положением «вне игры».

6. Групповые действия: взаимодействие игроков на площадке, совместные активные действия с мячом и без мяча.

7. Командные действия: комбинационные действия в атаке, техника завершающего удара.

#### ***Техника защиты***

8. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке; сочетание перемещений с

перекатами на спину и в сторону на бедро.

9. Отбор мяча: упражнения выполняются с партнером, с постепенным увеличением с сопротивлением.

10. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

11. Отбор мяча: упражнения выполняются с партнером, с постепенным увеличением с сопротивлением.

### ***Тактика нападения***

1. Индивидуальные действия: перемещение по полю с различной скоростью передвижения, внимательно следить за положением «вне игры».

2. Групповые действия: взаимодействие игроков на площадке, совместные активные действия с мячом и без мяча.

3. Командные действия: комбинационные действия в атаке, техника завершающего удара.

4. Индивидуальные действия: выбор места при подаче мяча, умение сыграть на опережение.

5. Групповые действия: взаимодействие в нападении.

6. Командные действия: взаимодействие с партнерами, умение сыграть в пас на партнера, умение видеть поле.

### ***Тактика защиты***

7. Индивидуальные действия: выбор места при подаче мяча в штрафную, видеть и мяч, и игрока.

8. Групповые действия: взаимодействие игроков при отборе мяча, правильный выбор позиции при атаке соперником.

9. Командные действия: расположение игроков при атаке соперника.

10. Индивидуальные действия: выбор места при атаке на собственные ворота.

11. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри команды.

12. Командные действия: умение завершить атаку взятием ворот.

### ***Командные взаимодействия***

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, ударов, (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

5. Подготовительные к футболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в

футбол без ворот.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини-футбола, футбола.

### **3.3. Методические рекомендации по выполнению упражнений по виду спорта «футбол»**

1. *Бег на 15 м, 30 м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

2. *Прыжок в длину с места.* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки (попытка не засчитывается): заступ за линию отталкивания или касание ее; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами поочередно.

3. *Тройной прыжок с места.* Обучающийся становится перед линией отталкивания, принимает сбалансированное положение и ставит ноги на ширине плеч. Затем слегка сгибает ноги в коленях, а руки в локтях. Выпрыгивает с двух ног вперед. Приземляется на не толчковую ногу и сразу же выпрыгивает вперед. Приземляется на толчковую ногу, а затем, выпрыгнув вперед, максимально насколько это возможно, приземляется на обе ноги. Упражнение выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченной линией отталкивания и местом приземления, и контрольными отметками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Даются три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки (попытка не засчитывается): заступ за линию отталкивания или касание ее; выполнение отталкивания с предварительного подскока.

4. *Прыжок в высоту со взмахом рук.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. *Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Делаются три попытки. Учитывается лучший результат.

6. *Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам.* Выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади); вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые два м ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот

мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

7. *Вбрасывание мяча из аута.* Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору 2 м, мяч упавший за пределами коридора, не засчитывается. Игрок, вбрасывающий мяч, находится лицом к полю и бросает мяч двумя руками из-за головы, касаясь при этом частью обеих ступней либо боковой линии, либо земли за пределами боковой линии. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

8. *Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой).* Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальность мяча производится от места удара до точки касания мяча о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой дается три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

9. *Удары по воротам на точность.* Выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

10. *Жонглирование мячом.* Выполняются удары правой и левой ногой. Удары выполняются в любой последовательности. Конечный результат определяется по общей сумме ударов обеими ногами до первой потери мяча.

Перевод обучающихся на этап начальной подготовки осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации (выполнение контрольно-переводных испытаний по общей физической, специальной физической подготовке и техническому мастерству). Перечень нормативов представлен в таблицах 5-6.

### **3.4. Требования техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий**

*Общие требования безопасности.*

1. К занятиям по командным игровым видам спорта допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

3. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

4. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

5. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил техники безопасности.

*Требования безопасности перед началом занятий.*

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Приступать к занятиям после проверки надежности установки и крепления соответствующего оборудования, отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

3. Обязательно участвовать в разминке.

*Требования безопасности во время занятий.*

1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
2. Строго выполнять правила соревнований по виду спорта.
3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

*Требования безопасности в аварийных ситуациях.*

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении обучающимися травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему.

3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

*Требования безопасности по окончании занятий.*

1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
2. Организованно покинуть место проведения занятий.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

*Оказание первой медицинской помощи.*

Во время занятий и соревнований у обучающихся бывают ушибы, ссадины, растяжения связок и суставов, надрывы мышц. На месте ушиба появляется припухлость, изменение окраски кожи, боль, нарушение функции. В этом случае прежде всего необходимо создать покой поврежденному органу. Для уменьшения боли и кровоизлияния место ушиба охладить с помощью льда, хлорэтила или смоченным холодной водой полотенцем. При ушибах суставов наложить тугую, давящую повязку. При серьезных ушибах, особенно головы, пострадавшего необходимо отправить в больницу.

Ссадины обрабатывают перекисью водорода и затем смазывают 2% - ным раствором бриллиантовой зелени. Небольшие ссадины оставляют открытыми, большие закрывают асептическими наклейками или повязками.

Растяжение связок чаще всего бывает в области коленного и голеностопного суставов и сопровождается болью и припухлостью; впоследствии образуется кровоподтек. К поврежденному месту прикладывают холодный компресс, затем накладывают давящую повязку.

При надрывах мышц возникает острая боль, утрачивается способность выполнять движение. В этом случае область надрыва нужно охладить и выше места повреждения наложить повязку из эластичного бинта.

Таблица 5

## Нормативы по ОФП и СФП для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта футбол

Этапы и годы спортивной подготовки	Контрольные упражнения, результаты (оценки)																							
	Бег на 30 м, (с)						Прыжок вверх с места со взмахом руками, (см)						Прыжок в длину с места, (см)						Тройной прыжок с места, (см)					
	юноши			дев.			юноши			дев.			юноши			дев.			юноши			дев.		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Испытания для зачисления в ГНП-1	6,6	6,3	<b>6,0</b>	6,9	6,6	<b>6,3</b>	12	13	<b>14</b>	10	11	<b>12</b>	135	142	<b>150</b>	125	132	<b>140</b>	360	400	<b>440</b>	300	345	<b>390</b>

Таблица 6

## Нормативы по технической подготовке для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа по виду спорта футбол

Этапы и годы спортивной подготовки	Контрольные упражнения, результаты (оценки)														
	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам, (с)			Вбрасывание мяча из аута, (м)			Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м			Удары по воротам на точность, (кол-во попаданий)			Жонглирование мячом, (кол-во раз)		
	юноши			юноши			юноши			юноши			юноши		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Испытания для зачисления в ГНП-1	14	13	12	2	3	4	10	12	15	1	2	3	3	5	7



## IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Характеристика избранного вида спорта «футбол»

Футбол – самая популярная командная игра в мире. История «ножного мяча» насчитывает немало столетий. В различные игры с мячом, похожие на футбол, играли в странах Древнего Востока, в античном мире, в Италии, в Англии. В Древнем Египте похожая на футбол игра была известна в 1900 до н. э. В Древней Греции игра в мяч была популярна в различных проявлениях в 4 в. до н. э., о чем свидетельствует изображение жонглирующего мячом юноши на древнегреческой амфоре, хранящейся в музее в Афинах. Именно в Англии эта игра была названа «футболом». В начале 19 в. в Великобритании произошел переход от «футбола толпы» к организованному футболу, первые правила которого были разработаны в 1846 году в Регби-скул и два года спустя уточнены в Кембридже. А в 1857 году в Шеффилде был организован первый в мире футбольный клуб. В 1863 году представители уже 7 клубов собрались в Лондоне, чтобы выработать единые правила игры и организовать Национальную футбольную ассоциацию. Были разработаны первые в мире официальные правила игры, получившие спустя несколько десятилетий всеобщее признание. С тех пор в правила неоднократно вносились изменения, которые, безусловно, влияли на тактику и технику игры. В 1873 году состоялась первая международная встреча сборных команд Англии и Шотландии, закончившаяся со счетом 0:0. С 1884 года на Британских островах начали разыгрываться первые международные турниры с участием футболистов Англии, Шотландии, Уэльса и Ирландии.

Датой рождения футбола в России считается 24 октября 1897 года, когда состоялся первый зафиксированный отечественной спортивной печатью матч футбольных команд «Санкт-Петербургского кружка любителей спорта» и «Василеостровского общества футболистов». Последние победили со счетом 6:0. Всероссийский Футбольный Союз был основан 19 января 1912 года и в том же году был принят в ФИФА.

Международная федерация футбольных ассоциаций (ФИФА) основана в 1904 году, объединяет более 200 национальных федераций. Футбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Футболом в России занимается около 3 млн. человек. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Игра в футбол требует разносторонней подготовки, большой выносливости, силы, скорости и ловкости, сложных и разнообразных двигательных навыков.

#### **Основные вехи в истории отечественного футбола:**

24 октября 1897 года - Первый зафиксированный матч отечественных футбольных команд («Санкт-Петербургский кружок любителей спорта» - «Василеостровское общество футболистов», 0:6).

19 января 1912 года - Основание первого официального футбольного органа страны - Всероссийского футбольного союза.

30 июня 1912 года - Вступление Всероссийского футбольного союза в ФИФА.

30 июня 1912 года - Первый матч сборной России в официальном международном турнире (Россия - Финляндия, Олимпийские Игры, 1:2).

19-25 июля 1920 года - Проведение первого чемпионата страны (РСФСР) по футболу.

3-9 сентября 1923 года - Проведение первого чемпионата СССР по футболу.

16 ноября 1924 года - Первый международный официальный матч сборной СССР (против Турции в Москве, 3:0).

17 августа 1928 года - Открытие первого стадиона страны, соответствовавшего международным стандартам («Динамо» в Москве).

8 декабря 1956 года - Победа сборной СССР на Олимпийских Играх в Мельбурне.

10 июля 1960 года - Победа сборной СССР на первом в истории Чемпионате Европе.

27 мая 1964 года - Вручение награды «Золотой мяч» лучшему игроку Европы - вратарю сборной СССР Льву Яшину.

28 июля 1966 года - Лучший результат национальной сборной на Чемпионатах мира (четвертое место).

25 июня 1988 года - Второе место сборной СССР на Чемпионате Европы.

1 октября 1988 года - Победа сборной СССР на Олимпийских Играх в Сеуле.

8 февраля 1992 года - Создание Российского футбольного союза - общероссийской общественной спортивной организации, правопреемника Всероссийского Футбольного союза и Федерации футбола СССР.

29 марта 1992 года - Первый тур дебютного Чемпионата России по футболу.

24 апреля 1996 года - Третье место (лучший результат в истории) сборной России в рейтинге лучших национальных команд мира ФИФА.

24 октября 1997 года - Столетний юбилей российского футбола.

18 мая 2005 года - Победа ЦСКА в Кубке УЕФА.

14 мая 2008 года - Победа «Зенита» в Кубке УЕФА.

26 июня 2008 года - Третье место сборной России на Чемпионате Европы.

29 августа 2008 года - Победа «Зенита» в Суперкубке Европы.

2 декабря 2010 года - Победа России на выборах страны-хозяйки Чемпионата мира 2018 года.

11 сентября 2011 года - Победа сборной России по пляжному футболу на Чемпионате мира.

19 января 2012 года - Столетний юбилей со дня основания РФС (Всероссийского футбольного союза).

2018 год – Чемпионат мира по футболу проводится в Российской Федерации, сборная России выходит в четвертьфинал мирового первенства.

Игровая и тренировочная деятельность оказывает 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, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха. Систематическое занятия футболом способствуют физическому развитию и укреплению здоровья. У футболистов отмечается правильное телосложение и высокие показатели физического развития: выше среднего рост, соответствующее его величине вес, жизненная емкость легких и окружность груди, высокая амплитуда грудной клетки, становая сила, хорошо развитая мускулатура, особенно нижних конечностей (развитие мышц плечевого пояса и верхних конечностей сравнительно отстает).

## 4.2. Основные правила игры в футбол

Как известно, правила футбола первоначально были введены более двух столетий назад, после чего правила игры в футбол многократно менялись, а также совершенствовались, в 2010 году была принята последняя их редакция, предусматривающая семнадцать отдельных пунктов.

- **Игровое поле.** Футбольные правила требуют наличия для проведения игры прямоугольного поля 90-120 метров длиной и 45-90 метров шириной с травяным либо же искусственным покрытием. На поле должна присутствовать специальная разметка: средняя линия с отмеченным при помощи окружности центром поля, боковые линии, линии ворот и пр. Обязательно размечается площадь ворот, в пределах которой запрещается толкать вратаря, а также штрафная площадь, в которой вратарю разрешается играть руками. За нарушение полевым игроком правил в зоне своей штрафной площадки назначается пенальти. Правила футбола также требуют присутствия специальных флажков в углах поля. По центру линий ворот располагаются непосредственно сами ворота, состоящие из вертикальных стоек, горизонтальной перекладины, а также сетки.

- **Футбольный мяч.** Футбольные правила оговаривают использование в игре мяча сферической формы с длиной окружности не выше 70 см и не меньше 68 см. При повреждении мяча матч останавливают, после чего осуществляется замена мяча.

- **Число участников игры.** Правила футбола разрешают присутствие на поле одновременно не больше одиннадцати игроков от команды (десять полевых плюс вратарь), но не менее семи. Команд в игре – две. Разрешается проведение нескольких замен, в том числе – замены вратаря.

- **Футбольная форма.** Современные правила игры в футбол непременно требуют наличия у полевых игроков команды единой формы. Форма вратарей должна быть отличной от формы полевых игроков, а также судей. Форма судей обычно обладает черной либо желтой цветовой гаммой. В форме имеется карман для блокнота и штрафных карточек.

- **Футбольный судья.** Следит за тщательным соблюдением правил и обладает необходимыми полномочиями. Принятое во время игры решение может изменить только сам судья до возобновления игры. Жалобы на судейство рассматривают специальные комитеты. Главному судье помогают судьи на линиях, отдающие сигналы специальными флажками.

- **Продолжительность игры.** Правила футбола предусматривают наличие двух таймов, каждый по 45 мин, а также пятнадцатиминутного перерыва. Главным судьей может быть добавлен определенный временной промежуток к основному времени игры, в качестве компенсации времени, затраченного на замены, а также на вмешательство врачей и прочие задержки времени. Также дополнительное время может назначаться на разрешение ничьих.

- **Начало игры,** а также ее возобновление. Футбольные правила гласят, что перед игрой проводится жеребьевка для распределения ворот. После перерыва команды меняются на поле воротами.

- **Мяч в игре.** Из игры мяч выходит после покидания пределов поля, а также после остановки игры судьей. Вводят мяч в игру следующими способами: ударом от ворот, начальным ударом, вбрасыванием, угловым, а также штрафным либо свободным ударом или после розыгрыша какого-либо мяча.

- **Определение взятия ворот.** Футбольные правила определяют, что голом принято считать положение, когда мяч пересекает полностью линию ворот, причем, при отсутствии нарушения правил.

- **«Вне игры».** В матче положение «вне игры» наступает, если игрок нападавшей команды на момент удара либо паса располагался ближе к воротам команды-противника, нежели предпоследний игрок команды защищающейся, а также ближе мяча. При этом игра останавливается. Порой обороняющаяся команда искусственно создает «вне игры», чтобы сорвать атаку соперника.

- **Неспортивное поведение игроков,** а также возможные нарушения. Существующие сегодня правила игры в футбол описывают различные нарушения и возможные наказания за них, состоящие в свободном либо штрафном ударе. К ним относятся: игра рукой, подножка, опасная игра и пр. Ряд нарушений и ошибок игроков наказывается предупреждением либо даже удалением с поля.

- **Свободный и штрафной удары.** Прямые либо не прямые удары по воротам, назначаемые после нарушения правил.

- **Пенальти.** Специальный удар по воротам непосредственно с одиннадцатиметровой отметки, назначаемый обычно за нарушение (грубое) в штрафной площадке. Существуют также послематчевые пенальти, решающие судьбу ничейных матчей.

- **Вбрасывание мяча.** Правила футбола предусматривают вбрасывание пересекшего боковую линию мяча обеими руками полевым игроком из-за головы.

- **Удар от ворот.** Осуществляется вратарем либо полевым игроком. Футбольные правила разрешают положить мяч в любой точке вратарской площадки для выполнения удара.

- **Угловой удар.** Существующие правила игры в футбол предусматривают его проведение для возобновления игры. Производится игроком атакующей команды непосредственно с угла поля после пересечения мячом отметки линии

ворот, произошедшего от представителя защищающейся команды без фиксации гола. Такой удар очень опасен для защищающейся команды. По числу пробитых угловых можно понять, какая команда играла более активно.

### 4.3. Средства и методы тренировки

Для решения задач подготовки обучающихся необходимы средства (упражнения), используемые теми или иными методами, в тех или иных условиях.

Средства тренировки: основные упражнения (упражнения для технической, тактической подготовки и игровой подготовки) и вспомогательные (общеразвивающие и специальные упражнения).

Общеразвивающие упражнения предназначены для развития общих физических качеств, совершенствования функциональной базы и двигательных навыков. Эти упражнения группируются по принадлежности к другим видам спорта:

упражнения из гимнастики и акробатики;

упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.);

упражнения из тяжелой атлетики;

упражнения на тренажерах;

спортивные и подвижные игры, плавание и др.

Специальные упражнения - подводящие (для овладения основами техники, тактики игры и их совершенствования) и подготовительные (для развития специальных физических качеств и функциональных возможностей организма спортсменов).

Основные упражнения можно применять и для повышения общей и специальной работоспособности организма обучающихся.

По характеру ответных физиологических реакций эти упражнения делятся на следующие группы:

а) упражнения преимущественно аэробного воздействия: интенсивность выполнения - средняя, ЧСС - 140-150 уд/мин, продолжительность выполнения - от 10 мин и более;

б) упражнения для развития общей выносливости и скоростно-силовых качеств (смешанное аэробно-анаэробное воздействие): интенсивность выполнения - переменная (ЧСС от 140 до 180 уд/мин), продолжительность всего упражнения до 10 - 15 мин. Для этой группы пригодны игры как полными, так и неполными составами, групповые упражнения в нападении, защите или их имитация;

в) упражнения анаэробной направленности: совершенствование быстроты (быстроты реакции, быстроты передвижения, быстроты одиночного движения); интенсивность выполнения упражнений - высокая, продолжительность выполнения одной серии от 10 до 20 с, продолжительность пауз отдыха между сериями 1-2 мин, количество серий в одной тренировке 8-10;

г) упражнения для развития специальной выносливости (анаэробно-

гликолитическое воздействие нагрузки); интенсивность выполнения - высокая (ЧСС до 180 уд/мин и выше), продолжительность выполнения одной серии от 30 с до 3 мин, паузы отдыха между сериями 1-4 мин, количество серий в одной тренировке 6-8.

Методы тренировки:

1. Методы для развития физических качеств и функциональных возможностей (равномерный, повторный, переменный, интервальный, больших усилий, круговой, сопряженный, игровой, соревновательный).

2. Методы для обучения и совершенствования технических приемов (объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств).

3. Методы для обучения и совершенствования тактики игры (разучивание тактических элементов по частям, в целом; анализ действий; совершенствование действий, моделирующих фрагменты соревновательной деятельности; задания на тренировках и соревнованиях).

4. Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, введение в тренировку «сбивающих» факторов, самовнушение, создание соревновательных условий).

5. Методы интегральной подготовки (игровой, соревновательный, методы сопряженных воздействий).

## **V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **5.1. Список литературы для педагогов**

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие. А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.
3. Золотарев А.П. Структура и поддержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе – Краснодар, 1997.
4. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера (I этап – 8-10 лет; II этап – 11-12 лет; III этап – 13-15 лет; IV этап – 16-17 лет) А.А. Кузнецов. – М.: Человек, 2010.
5. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика Г.В. Монаков. - М.: Советский спорт, 2007.
6. Петухов А.А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: А.В. Петухов. - Советский спорт, 2006.
7. Футбол: учебник под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. - М.: Физкультура, образование и наука, 1999.
8. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки детей в ДЮСШ и СДЮШОР. Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011.

### **5.2. Список литературы для обучающихся**

1. Климов, С.Е. Дворовый спорт – М.: Советский спорт, 2012.
2. Столов, И.И. Ивочкин, В.В. Спортивная школа: начальный этап: учебное пособие – М.: «Советский спорт», 2007.
3. Филин, В.П. Фомин, Н.А. «Основы юношеского спорта». - М.: «Физкультура и Спорт», 1980.

### **5.3. Список литературы для родителей**

1. Гаврилова, Е.А. Спорт, стресс, вариабельность. – М.: Спорт, 2015.
2. Губа В.П. «Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта». - М.: Советский спорт, 2008.
3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. «Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник». – М.: Советский спорт, 2012.

### **5.4. Список литературы по психологии**

1. Гладков, В.Н. Психопрессинг лидерства. К вопросу модификации личности – М.: Советский спорт, 2007.
2. Горбунов, Д.Г. «Психопедагогика спорта – М.: Советский спорт, 2012.
3. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте – М.: Советский спорт, 2010.

4. Иванов, А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой – М.: Советский спорт, 2012.
5. Малкин, В. Рогалева, Л. Спорт - это психология - М.: Спорт, 2015.
6. Брайент, Дж. Кретти. Психология в современном спорте. Пер. с англ. Ю.Л. Ханина - М.: «ФиС», 1978.



**Календарный учебный график**  
**Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для детей по виду спорта «футбол»**

Период обучения: сентябрь-май, 108 занятий, 216 часов

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия
1	<b>СЕНТЯБРЬ</b>			Теоретическое Практическое	2	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по футболу. Правила поведения на тренировках. ОФП - ходьба, бег, ОРУ, подвижные игры и эстафеты с мячом.
2	Сентябрь			Практическое	2	Входной контроль обучающихся
3	Сентябрь			Практическое	2	Участие в соревнованиях по футболу
4	Сентябрь			Практическое	2	ОФП, упражнения для развития быстроты координационных способностей. Остановка мяча стопой (на месте), удары по воротам в движении
5	Сентябрь			Практическое	2	ОФП, СФП, упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча, квадрат 4*2. Игра в футбол
6	Сентябрь			Практическое	2	ОФП, упражнения для развития быстроты координационных способностей. Остановка мяча стопой (на месте), удары по воротам в движении
7	Сентябрь			Практическое	2	ОФП, СФП, упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча, квадрат 4*2. Игра в футбол
8	Сентябрь			Практическое	2	ОФП, упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары головой в прыжке и с разбега. Игра в футбол

9	Сентябрь			Практическое	2	ОФП, упражнения для развития быстроты координационных способностей. Остановка мяча стопой (на месте), удары по воротам в движении
10	Сентябрь			Практическое	2	ОФП, СФП, упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча, квадрат 4*2. Игра в футбол
11	Сентябрь			Практическое	2	ОФП, упражнения для развития быстроты координационных способностей. Остановка мяча стопой (на месте), удары по воротам в движении
12	Сентябрь			Практическое	2	ОФП, СФП, упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча, квадрат 4*2. Игра в футбол
13	Сентябрь			Теоретическое Практическое	2	Правила игры в футбол. ОФП, упражнения для развития координации движений. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения. Игра в футбол
14	<b>ОКТАБРЬ</b>			Практическое	2	ОФП, упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары головой в прыжке и с разбега. Игра в футбол
15	Октябрь			Практическое	2	Участие в соревнованиях по футболу
16	Октябрь			Практическое	2	ОФП, упражнения для развития координации движений. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения. Игра в футбол
17	Октябрь			Практическое	2	ОФП, подвижные игры и эстафеты с использованием передач и ведения мяча. Игра в футбол
18	Октябрь			Практическое	2	Участие в соревнованиях по футболу

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия
19	Октябрь			Практическое		ОФП, упражнения для развития координации движений. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения. Игра в футбол
20	Октябрь			Практическое	2	СФП, обманные движения уходом, остановкой, ударом. Игра в футбол.
21	Октябрь			Теоретическое Практическое	2	Гигиена физических упражнений. ОФП-ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, упражнения в упоре и вися, упражнения на силу. Двусторонняя игра
22	Октябрь			Практическое	2	ОФП, подвижные игры и эстафеты с использованием передач и ведения мяча. Игра в футбол
23	Октябрь			Практическое	2	ОФП, упражнения для развития координации движений. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Двусторонняя игра
24	Октябрь			Практическое	2	Участие в соревнованиях по футболу
25	Октябрь			Теоретическое Практическое	2	Влияние физических упражнений на организм человека. ОФП, СФП для развития быстроты. Эстафеты с использованием передачи мяча. Игра в футбол по основным правилам
26	Октябрь			Практическое	2	ОФП, ОРУ, упражнения для развития быстроты. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Игра в футбол
27	<b>НОЯБРЬ</b>			Практическое	2	ОФП, СФП на развитие выносливости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии мяча по прямой. Игра в футбол
28	Ноябрь			Практическое	2	ОФП, упражнения для развития силовых качеств. Игра вратаря. Ловля катящегося мяча. Игра в футбол
29	Ноябрь			Практическое	2	ОФП, СФП на развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Игра в футбол
30	Ноябрь			Практическое	2	ОФП, упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Двусторонняя игра

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия
31	Ноябрь			Практическое	2	ОФП, СФП на развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Игра в футбол
32	Ноябрь			Практическое	2	Участие в соревнованиях по футболу
33	Ноябрь			Теоретическое Практическое	2	Беседа «Что такое допинг» ОФП, СФП для развития быстроты. Эстафеты с использованием передачи мяча. Игра в футбол по основным правилам
34	Ноябрь			Практическое	2	ОФП, СФП на развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Игра в футбол
35	Ноябрь			Практическое	2	ОФП, упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Игра в футбол
36	Ноябрь			Практическое	2	ОФП, беговые упражнения. Товарищеские встречи с командами других школ
37	Ноябрь			Практическое	2	ОФП, упражнения для развития гибкости. Передачи и остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары по воротам средней частью подъема. Игра в футбол
38	Ноябрь			Практическое	2	ОФП, упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Игра в футбол
39	<b>ДЕКАБРЬ</b>			Практическое	2	СФП для развития координации движений. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Двусторонняя игра
40	Декабрь			Практическое	2	Участие в соревнованиях по футболу
41	Декабрь			Практическое	2	ОРУ в движении, СФП, отбор мяча перехватом. Игра в футбол
42	Декабрь			Практическое	2	ОФП, упражнения для развития гибкости. Передачи неподвижного мяча внутренней частью подъема в парах. Игра в футбол
43	Декабрь			Практическое	2	Промежуточный контроль обучающихся
44	Декабрь			Практическое	2	ОФП, упражнения для развития гибкости. Передачи неподвижного мяча внутренней частью подъема в парах. Игра в футбол

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия
45	Декабрь			Практическое	2	СФП для развития координации движений. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Двусторонняя игра
46	Декабрь			Практическое	2	ОФП, упражнения для развития гибкости. Передачи неподвижного мяча внутренней частью подъема в парах. Игра в футбол
47	Декабрь			Практическое	2	ОФП, упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра
48	Декабрь			Практическое	2	СФП для развития координации движений. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Двусторонняя игра
49	Декабрь			Практическое	2	ОФП, упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра
50	Декабрь			Практическое	2	ОФП, упражнения для развития быстроты и координационных способностей. Удары по воротам по неподвижному мячу внутренней частью подъема со штрафной линии и с различных точек линии поля. Двусторонняя игра.
51	Декабрь			Практическое	2	Участие в соревнованиях по футболу на первенство МАУДО ДЮСШ
52	<b>ЯНВАРЬ</b>			Теоретическое Практическое	2	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по футболу. Правила поведения на тренировках. Терминология в футболе. ОФП-ходьба, бег, общеразвивающие подвижные игры и эстафеты
53	Январь			Практическое	2	ОФП, упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, носком. Игра в футбол
54	Январь			Практическое	2	Участие в соревнованиях по футболу
55	Январь			Практическое	2	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу серединой лба. Игра в футбол

56	Январь			Практическое	2	СФП для развития координации движений. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Двусторонняя игра
57	Январь			Практическое	2	ОФП, упражнения для развития гибкости. Передачи неподвижного мяча внутренней частью подъема в парах. Игра в футбол
58	Январь			Теоретическое Практическое	2	Беседа: Запрещенные вещества и методы в спорте ОФП, упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
59	Январь			Практическое	2	ОФП - Упражнения для развития ловкости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Двусторонняя игра
60	Январь			Практическое	2	ОФП - Упражнения для развития ловкости. Вбрасывание мяча различными способами. Игра в футбол
61	<b>ФЕВРАЛЬ</b>			Практическое	2	СФП, Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения. Игра в футбол
62	Февраль			Практическое	2	ОФП. Выбивание и отбор мяча. Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения. Игра в футбол
63	Февраль			Практическое	2	ОФП, ОРУ, передачи мяча в парах в движении, удары по воротам. Игра в футбол
64	Февраль			Практическое	2	Участие в соревнованиях по футболу
65	Февраль			Практическое	2	ОФП. перехват мяча. Комбинации на освоение элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра в футбол.
66	Февраль			Практическое	2	ОФП, ОРУ, передачи мяча в парах в движении, удары по воротам. Игра в футбол
67	Февраль			Практическое	2	СФП, жонглирование в парах, отработка угловых ударов с завершением (ударом по воротам), квадрат 4*2

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия
68	Февраль			Практическое	2	ОФП - Упражнения для развития ловкости. Вбрасывание мяча различными способами. Игра в футбол
69	Февраль			Практическое	2	СФП, Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения. Игра в футбол
70	Февраль			Практическое	2	Участие в соревнованиях по футболу на первенство МАУДО ДЮСШ
71	Февраль			Практическое	2	Участие в соревнованиях по футболу на первенство МАУДО ДЮСШ
72	Февраль			Практическое	2	ОФП. Перехват мяча. Комбинации на освоение элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра в футбол.
73	<b>МАРТ</b>			Практическое	2	ОФП, беговые упражнения, подвижные игры, тактическое задание, игра в футбол
74	Март			Теоретическое Практическое	2	История футбола. ОФП-ходьба, бег, общеразвивающие и имитационные упражнения, упражнения в упоре и висе, упражнения на гибкость, подвижные игры и эстафеты
75	Март			Практическое	2	Участие в соревнованиях по футболу

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия
76	Март			Практическое	2	СФП, Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения. Игра в футбол
77	Март			Практическое	2	ОФП. Выбивание и отбор мяча. Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения. Игра в футбол
78	Март			Практическое	2	Эстафеты с мячом, «венгерочка», игра в футбол.
79	Март			Практическое	2	ОФП, СФП на развитие силы, передачи мяча в тройках, игра в футбол
80	Март			Практическое	2	Участие в соревнованиях по футболу
81	Март			Практическое	2	ОФП,ОРУ с мячом, тактическое задание для нападающих, удары по воротам в движении, игра в футбол
82	Март			Практическое	2	Ручной мяч, СФП на развитие гибкости, двусторонняя игра
83	Март			Практическое	2	ОФП, беговые упражнения, подвижные игры, тактическое задание, игра в футбол
84	Март			Практическое	2	Контрольно-переводные испытания
85	<b>АПРЕЛЬ</b>			Практическое	2	Контрольно-переводные испытания
86	Апрель			Практическое	2	ОРУ, подвижные игры, СФП на развитие гибкости, игра в футбол
87	Апрель			Практическое	2	ОФП, отработка тактической оборонительной схемы, удары по воротам с места, игра в футбол



№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия
88	Апрель			Практическое	2	ОРУ, тактическое задание в линии нападения, игра в футбол
89	Апрель			Практическое	2	СФП на развитие ловкости, жонглирование, передачи в парах, игра в футбол
90	Апрель			Практическое	2	Подвижные игры и эстафеты с использованием передач и ведения мяча. Игра в футбол.
91	Апрель			Практическое	2	ОФП, СФП на развитие силы, передачи мяча в тройках, игра в футбол
92	Апрель			Практическое	2	Участие в соревнованиях по футболу
93	Апрель			Практическое	2	Беговые упражнения в парах, отработка обманных движений с последующим ударом по воротам, эстафеты с мячом
94	Апрель			Практическое	2	СФП на развитие ловкости, жонглирование, передачи в парах, игра в футбол
95	Апрель			Практическое	2	ОРУ, ручной мяч, квадрат 5*2 с нейтральным ,удары по воротам
96	Апрель			Практическое	2	Участие в соревнованиях по футболу на первенство МАУДО ДЮСШ

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия
97	Апрель			Практическое	2	ОФП, круговая тренировка с элементами тактических взаимодействий, игра в футбол
98	<b>МАЙ</b>			Практическое	2	ОРУ, беговые упражнения, отработка обманных движений в парах, игра в футбол
99	Май			Практическое	2	ОФП, индивидуальная работа с мячом (отработка приёма мяча), удары по воротам
100	Май			Практическое	2	Медицинское обследование обучающихся
101	Май			Практическое	2	Медицинское обследование обучающихся
102	Май			Практическое	2	ОРУ, тактическое задание в линии нападения, игра в футбол
103	Май			Практическое	2	СФП на развитие ловкости, жонглирование, передачи в парах, игра в футбол
104	Май			Практическое	2	Подвижные игры и эстафеты с использованием передач и ведения мяча. Игра в футбол.
105	Май			Практическое	2	Участие в соревнованиях по футболу
106	Май			Практическое	2	ОФП ,ОРУ в парах с мячом, жонглирование в парах, отработка 11 метровых ударов, игра в футбол.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия
107	Май				2	ОРУ, тактическое задание в линии нападения, игра в футбол
108	Май			Практическое	2	Подвижные игры и эстафеты с использованием передач и ведения мяча. Игра в футбол.