****

**Содержание программы**

**Раздел I. Комплекс основных характеристик программы .**………………………...…… 3

1.1.Пояснительная записка ..........................................................................................................3

1.2. Цели и задачи……………......................................................................................................6

1.3. Содержание программы .......................................................................................................7

1.4. Планируемые результаты…………………………………………………………………22

**Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий**.......................................23

2.1. Календарный учебный график……………………………………………………………23

2.2. Условия реализации программы ........................................................................................24

2.3. Формы аттестации ...............................................................................................................25

2.4. Оценочные материалы.........................................................................................................26

2.5. Методическое обеспечение …………….............................................................................28

2.6. Список литературы...……………………………………………………………………...35

3. Приложение 1. Рабочая программа воспитания…………………………………………...38

Приложение 2. Календарно-тематическое планирование………………………………….55

Приложение 3. Методические материалы……………………………………………………87

**РАЗДЕЛ I.**

**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.**

**1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Футбол» разработана с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 г. - Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»).
2. Федеральный Закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных услуг в социальной сфере».
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2023 г.).
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
12. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. №16).
13. Федеральные проекты «Успех каждого ребенка», «Патриотическое воспитание» и др.;
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
15. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
16. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
17. Распоряжение заместителя председателя Правительства Ивановской области от 01.08.2022г. № ИЭ-19 «Об утверждении плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, 1-й этап - 2022-2024г.г.»
18. Приказ Департамента образования и науки Ивановской области от 21.12.2023 г. № 1478-о «О системах персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ивановской области».
19. Приказ отдела образования Администрации городского округа Шуя от 28.06.2023 года № 161 «Об утверждении Требований и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городском округе Шуя в соответствии с социальным сертификатом».
20. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа» (новая редакция) от 17.07.2023г. №991.
21. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «ДЮСШ».

**Актуальность программы.** Интерес у детей к футболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У футбола есть ещё одно ценное качество - он универсален. Систематические занятия футболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Программа предназначена для обучающихся 1-11 классов общеобразовательных школ. Обучение по ней, позволят восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности техническими и тактическими приёмами. Кроме того, программа направлена не только на получение детьми знаний, умений и навыков по футболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Направленность** (профиль) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «ФУТБОЛ» - физкультурно-спортивная.

Вид деятельности (профиль обучения) - командно-игровые виды физкультурно-спортивной деятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «ФУТБОЛ» по уровню сложности содержания соотносится с базовым уровнем. Она предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний в области данного вида спорта.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность детям и подросткам заняться футболом с «нуля». В учебный план и содержание данной программы включены кроме традиционных разделов общей и специальной физической подготовки, включены и другие разделы спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической**.** Это даст возможность обучающимся глубже освоить технику и тактику, игровые приемы данного вида спорта.

**Отличительными особенностями данной программы является:** организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся. Структура занятий построена таким образом, что теоретические знания обучающийся получает одновременно с практикой, что является наиболее продуктивным.

Футбол – командный вид спорта. В основе футбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи. Коллективность действий имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Как и в любом другом виде спорта в основе есть соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы. Каждый участник может мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы. Участие в соревнованиях помогает обучающимся совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе, поэтому 3-х летний период подготовки юных спортсменов можно поделить:

* **1 год обучения:** необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации в данном виде спорта.
* **2 и 3 год обучения** предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщения их к футболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики футбола.

***Педагогическая целесообразность программы.*** Педагогическая целесообразность программы футбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Занятия по программе позволяют решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Адресат программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу предназначена для обучающихся от 10 до 17 лет.

Базовый уровень подготовки рассчитан на 3 года обучения: 1, 2, 3 год обучения.

На обучение по программе зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Группы формируются с учетом возраста обучающихся (7-10 лет,11-13 лет, 14-17 лет).

Объем программы.

Программа рассчитана на 36 учебных недель. Режим учебно-тренировочной работы в группах 1, 2, 3 года обучения - 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа). Общий объем программы 216 часов в год.

*Форма обучения:* – очная.

*Основными формами* учебно-тренировочного процесса являются: групповые комплексные учебно-тренировочные занятия (теория + практика) и практические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах; в городских спортивно-массовых мероприятиях.

*Режим занятий:* 3 раза в неделю по 2 часа с обязательным 15-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия в учреждении начинаются не ранее 8.00 и заканчиваются не позднее 20.00.

*Наполняемость* в учебной группе 1,2, 3 года обучения -15 – 20 человек.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Образовательный процесс в системе дополнительного образования детей представляет собой специально организованную деятельность педагогов и учащихся, направленную на решение задач обучения, воспитания, развития личности. Процесс обучения в дополнительном образовании имеет менее формализованный характер по сравнению с общеобразовательной школой, не имеет жестких рамок.

Индивидуализация обучения в системе дополнительного образования детей осуществляется со стороны самого ребенка, который сам осуществляет выбор интересного для себя вида деятельности. Изменяется и позиция педагога: он выступает не только как носитель знаний, но и как помощник в становлении личности обучающегося.

Форма организации деятельности учащихся: групповая и индивидуально-групповая.

Основным видом занятий является учебно-тренировочное занятие. В перечень видов занятий включаются также соревновательные занятия и сдача контрольных нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы: сдача контрольных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке, тестирование по технической подготовке.

* 1. **Цель и задачи**.

**Цель** программы: удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе, а также развитие и поддержка наиболее талантливых детей.

Задачи:

*Предметные:*

- расширение знаний о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха, о вреде допинга и профилактике вредных привычек;

- освоение технических приемов игры и тактических действий, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей

учащихся;

 - ознакомление со специальной терминологией, используемой в виде спорта футбол;

 - ознакомление с правилами игры в футбол и правилами судейства соревнований по футболу;

 - формирование игрового опыта, участие в соревнованиях по командно-игровым видам спорта.

*Метапредметные:*

 - развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов;

 - развитие коммуникативных навыков работы в команде и взаимодействия с партнерами;

 - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

 - развитие и совершенствование физических способностей учащихся.

*Личностные:*

* формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме;
* приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
* воспитание уверенности в своих силах, адаптации к социальной среде;
* приобщение к здоровому образу жизни;
* воспитание личности, способной к творческому самовыражению и пониманию чужого видения.

**1.3. Содержание программы**

В учебном плане представлены соответствующие блоки (модули), которые характеризуют направленность процесса обучения по программе. Обучающиеся осуществляют теоретическую, физическую, техническую, тактическую и игровую подготовку за счет правильного (соразмерного) сочетания методов упражнения и игры.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические и практические мероприятия, спортивные соревнования.

**Учебный план для групп 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | **Всего часов** | **Кол-во часов** | **Формы** **аттестации / контроля** |
| **Теория**  | **Практика**  |
| 1. | **Теоретическая подготовка** | **10** | **10** |  | Устный опрос, беседа |
| Вводное занятие. Требования техники безопасности при занятиях избранным спортом |  | 1 |  |
| История развития футбола |  | 1 |  |
| Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе |  | 1 |  |
| Необходимые сведения о строении и функциях организма человека |  | 1 |  |
| Основы спортивной подготовки |  | 1 |  |
| Гигиенические знания, умения и навыки |  | 1 |  |
| Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни |  | 1 |  |
| Основы здорового питания |  | 1 |  |
| Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке |  | 1 |  |
| Антидопинговые мероприятия |  | 1 |  |
| 2. | **Общая физическая подготовка** | **68** |  | **68** | Практическое задание, наблюдение |
| Строевые команды |  |  | 4 |
| Акробатические упражнения |  |  | 8 |
| Легкоатлетические упражнения |  |  | 17 |
| Общеразвивающие упражнения без предметов |  |  | 12 |
| Общеразвивающие упражнения с предметами |  |  | 17 |
| Спортивные и подвижные игры, эстафеты |  |  | 10 |
| 3 | **Специальная физическая подготовка** | **29** |  | **29** | Практическое задание, наблюдение |
| упражнения для развития гибкости |  |  | 5 |
| упражнения для развития ловкости |  |  | 5 |
| упражнения для развития быстроты |  |  | 8 |
| упражнения для развития силы |  |  | 5 |
| Упражнения для развития выносливости |  |  | 6 |
| 4 | **Техническая подготовка** | **75** |  | **75** | Практическое задание, наблюдение, тестирование |
| Техника передвижения. |  |  | 20 |
| Техника работы с мячом: удары по мячу, ведение, остановка и отбор мяча. Вбрасывание мяча. |  |  | 40 |
| Техника игры вратаря. |  |  | 15 |
| 5 | **Тактическая подготовка** | **14** |  | **14** | Практическое задание, решение тактических задач, тестирование |
| Тактика нападения |  |  | 7 |
| Тактика защиты |  |  | 7 |
| 6 | **Игровая подготовка** | **8** |  | **8** | Практическое задание, решение тактических задач, наблюдение |
| 7 | **Участие в соревнованиях** | **6** |  | **6** | Наблюдение, анализ результатов деятельности |
| 8 | **Контрольные нормативы** | **6** |  | **6** | Тестирование  |
|  | **ИТОГО** | **216** | **10** | **206** |  |

 **Учебный план для групп 2,3 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | **Всего часов** | **Кол-во часов** | **Формы** **аттестации / контроля** |
| **Теория**  | **Практика**  |
| 1. | **Теоретическая подготовка** | **10** | **10** |  | Устный опрос, беседа |
| Вводное занятие. Требования техники безопасности при занятиях избранным спортом |  | 1 |  |
| История развития футбола |  | 1 |  |
| Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе |  | 1 |  |
| Необходимые сведения о строении и функциях организма человека |  | 1 |  |
| Основы спортивной подготовки |  | 1 |  |
| Гигиенические знания, умения и навыки |  | 1 |  |
| Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни |  | 1 |  |
| Основы здорового питания |  | 1 |  |
| Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке |  | 1 |  |
| Антидопинговые мероприятия |  | 1 |  |
| 2. | **Общая физическая подготовка** | **30** |  | **30** | Практическое задание, наблюдение |
| Строевые упражнения |  |  | 6 |
| Легкоатлетические упражнения |  |  | 9 |
| Силовые упражнения |  |  | 9 |
| Спортивные и подвижные игры. |  |  | 6 |
| 3 | **Специальная физическая подготовка** | **60** |  | **60** | Практическое задание, наблюдение |
| Упражнения для развития навыков быстроты |  |  | 12 |
| Упражнения, направленные на развитие прыгучести |  |  | 14 |
| Упражнения с отягощениями |  |  | 10 |
| Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. |  |  | 12 |
| Упражнения для воспитания выносливости. |  |  | 12 |
| 4 | **Техническая подготовка** | **74** |  | **74** | Практическое задание, наблюдение, тестирование |
| Техника передвижения, обманные движения. |  |  | 24 |
| Техника работы с мячом: удары по мячу, ведение, остановка и отбор мяча. Вбрасывание мяча. |  |  | 30 |
| Техника игры вратаря. |  |  | 20 |
| 5 | **Тактическая подготовка** | **16** |  | **16** | Практическое задание, решение тактических задач, тестирование |
|  | Тактика нападения |  |  | 8 |
|  | Тактика защиты |  |  | 8 |
| 6 | **Игровая подготовка** | **10** |  | **10** | Практическое задание, решение тактических задач, наблюдение |
| 7 | **Участие в соревнованиях** | **10** |  | **10** | Наблюдение, анализ результатов деятельности |
| 8 | **Контрольные нормативы** | **6** |  | **6** | Тестирование  |
|  | **ИТОГО** | **216** | **10** | **206** |  |

Содержание программы

Теоретическая подготовка (теория).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема  | 1-й год обучения | 2-й год обучения | 3-й год обучения |
| 1 | Вводное занятие. Требования техники безопасности при занятиях избранным спортом. | Инструктаж по технике безопасности в зале, на улице, на соревнованиях. | Инструктаж по технике безопасности в зале, на улице, на соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим. | Инструктаж по технике безопасности в зале, на улице, на соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим. |
| 2 | История развития футбола. | Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие футбола в России и за рубежом. Происхождение футбола. | История развития футбола в мире и нашей стране. Футбол - олимпийский вид спорта. Количество занимающихся в России и в мире. | Достижения футболистов России на мировой арене. Ведущие спортсмены страны, города, школы. |
| 3 | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. | Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, её значение для укрепления здоровья и физического развития граждан. Роль физической культуры в воспитании молодёжи.  | Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спортивные разряды и звания, порядок присвоения юношеских разрядов. | Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Спортивные разряды и звания, порядок присвоения спортивных разрядов и званий. |
| 4 | Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. | Краткие сведения о строении организма человека: особенности строения и взаимодействия костной системы, связочного аппарата и мышц. Основные сведения о кровообращении. Сердечнососудистая система человека, дыхание и газообмен. Лёгкие и значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. | Деятельность всего организма и руководящая роль в этом центральной нервной системы.Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на укрепление центральной нервной системы. | Совершенствование функций мышечного аппарата, дыхательных органов и системы кровообращения под воздействием физических упражнений.Обмен веществ при физической нагрузке. |
| 5 | Основы спортивной подготовки. | Понятие о процессе спортивной подготовки. Общая характеристика спортивной подготовки юных спортсменов. Формы организации спортивной подготовки. Гармоничное развитие ребёнка. Определение способностей к занятиям футболом. Режим тренировочного процесса. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Самостоятельные занятия. | Организация процесса подготовки по выбранному виду спорта. Взаимосвязь соревнований, тренировок и восстановительных мероприятий. Характерные особенности периодов спортивной подготовки.  | Основные средства и методы спортивной подготовки. Значение тренировочных и контрольных игр. Целостность тренировочного процесса. Достижение стабильности игры. |
| 6 | Гигиенические знания, умения и навыки. | Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом.Общая гигиеническая характеристика тренировок по выбранному виду спорта. | Личная гигиена: гигие­на тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). | Гигиена одежды и обуви, гигиена сна, гигиена помещений. |
| 7 | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. | Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения.Закаливание солнцем, водой, воздухом. | Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. | Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность человека. |
| 8 | Основы здорового питания. | Питание спортсменов. Полезные продукты. | Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом. Значение витаминов в питании спортсмена. Питание. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов. | Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья.Витамины. Примерные суточные пи­щевые нормы занимающихся спортом в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и со­ревнований. |
| 9 | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. | Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий футболом. Экипировка футболиста. | Правила использования инвентаря. Футбольный спортзал, стадион. Размеры. Инвентарь.  | Спортивная одежда футболиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря. Потребность в личной экипировке. |
| 10 | Антидопинговые мероприятия. | Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки. Антидопинговые мероприятия включают в себя предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг - контроля:- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности,связанной с их применением;* ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися;
* ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте, опасности, связанной с их применением;
* ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися;
* ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте.
 | Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки. Антидопинговые мероприятия включают в себя предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг - контроля:- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и обопасности, связанной с их применением; - ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися; - ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте. | Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки. Антидопинговые мероприятия включают в себя предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг - контроля:- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и обопасности, связанной с их применением; - ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися; - ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте. |

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)**

**Общая физическая подготовка (практика).**

**Строевые упражнения**.

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

**Акробатические и гимнастические упражнения**.

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) - сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках.

Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др.

Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок.

**Легкоатлетические упражнения.**

Бег с низкого и высокого старта. Семенящий бег. Бег с захлестыванием голени. Бег с ускорениями. Рывки на отрезках 30, 50, 60, 100 метров. Бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссы, чередованием ходьбы и бега. Спортивная ходьба. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Барьерный бег с низкими барьерами. Метание гранаты, диска, копья, толкание ядра.

**Общеразвивающие упражнения без предметов.**

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

*Упражнения для мышц шеи:* наклоны, вращения и повороты го­ловы.

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

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

*Упражнения с сопротивлением в парах:* повороты и наклоны ту­ловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стой­ке, игры с элементами сопротивления.

**Общеразвивающие упражнения с предметами.**

 *Упражнения с набивными мячами:* поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

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

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

*Упражнения с малыми мячами:* броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

**Подвижные игры и эстафеты.**

Игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Игры с эстафетами с включением изученных упражнений. Игры с эстафетами с метанием в цель, с прыжками с включением элементов спортивных игр.

**Спортивные игры.**

Ручной мяч, баскетбол, теннис, волейбол, русская лапта, регби, футбол и др.

Задачи общей физической подготовки решаются и с помощью утренней зарядки, туризма, прогулок и экскурсий и др.

**Специальная физическая подготовка (практика).**

**Упражнения для развития гибкости.**

Для развития гибкости выполняют упражнения на растягивание с увеличенной амплитудой движения. Упражнения подразделяются на две групп: активные и пассивные.

В первую группу входят упражнения, включающие простые, маховые и пружинистые движения. Во вторую группу входят упражнения с оказанием внешней помощи.

 Активные свободные движения руками, ногами, туловищем с постепенно увеличивающейся амплитудой. Повторные пружинистые движения, повышающие интенсивность растягивания. Использование инерции какой-либо части тела (махи ногой вперед). Использование конкретных заданий-ориентиров, например, наклоны туловища до касания пальцами рук пола. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу или с поворотом на 90-180°. Активная помощь партнера. Использование дополнительной внешней опоры, например, наклоны с захватом за рейки гимнастической стенки, притягивание руками туловища к ногам. Использование дополнительных отягощений, например, наклоны туловища с отягощением на плечах.

Для развития гибкости используются специальные упражнения на растягивание.

Выполняют их, постепенно увеличивая амплитуду. При работе с юными футболистами следует учитывать, что выполнять эти упражнения следует осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок занимающихся.

**Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости.**

По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5—10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д.

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под уклон 3—5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100—150 м (15—20 м с максимальной скоростью, 10—15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

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

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2X10 м, 4X5 м, 4X10 м, 2X15 м и т. п.

«Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно — спиной вперед и т. д.

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

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

Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры; стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом; ускорения под уклон 3-5 градусов; бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; обводка препятствий (на скорость); переменный бег на дистанции 100-150м; бег с изменением направления до 180 градусов; бег с изменением скорости. Челночный бег; бег с «тенью» (повторение движений партнера). Тоже с мячом; выполнение элементов техники в быстром темпе.

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

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением; подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения; прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением; прыжки по ступенькам с максимальной скоростью; беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке; вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность; удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность; толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40—80 см) с последующим прыжком вверх или рывком па 7—10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д.

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

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у степы одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение па руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать па движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2—3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4—8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

**Упражнения для развития специальной выносливости.**

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью; многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с даром по воротам, с увеличением длины рывка; игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

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

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5—12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3— 5 игроками.

**Упражнения для развития ловкости.**

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой; прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами; кувырки вперед, назад, в стороны; жонглирование мячом; парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями; эстафеты с элементами акробатики.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега.

Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

**Упражнения для развития силы.**

Приседания с гантелями, набивными мячами, мешочками с песком (3-5 кг), штангой (массой от 40 до 70 % к весу занимающихся) для школьников 15-17 лет с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа на одной и обеих ногах. В положении лежа на спине - сгибание ног в коленях, преодолевая сопротивление партнера или амортизатора. Бег по песку, опилкам, в гору. В прыжке осуществлять броски футбольного или набивного мяча, зажатого ступнями, а также броски за счет энергетического маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногой и головой на дальность. Стоя в 1м от стенки, наносить быстро удары по мячу, отскакивающему от нее (по 15-20 ударов каждой ногой). Вбрасывание футбольного или набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч с применением толчков плечом в плечо.

**Техническая подготовка (практика).**

1-й год обучения.

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча только правой или только левой ногой, обманные движения, отбор мяча, удар по мячу головой. Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов тех­ники владения мячом. Подвижные игры с элементами футбола.

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

Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя но­гами с разбега.

*Для вратарей* - прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в сторо­ны и назад, на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

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

 частью подъема. Удары внешней частью подъема.

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

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

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

*Остановка мяча.* Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для по­следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

*Ведение мяча.* Ведение внутренней и внешней частью подъема! Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущих­ся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

*Обманные движения (финты).* «Уход» выпадом (при атаке про­тивника спереди, умение показать туловищем движение в одну сто­рону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

*Отбор мяча.* Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

*Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вмести, с шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыж­ке с места и с разбега.

Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с паде­нием в сторону перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после

падения.

Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**2-й год обучения**

*Техника передвижения.* Различное сочетание приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

*Удары по мячу ногой.* Удары внутренней, средней, внешней ча­стями подъема, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. «Резаные» удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки мяча, ведения и рывков на короткое, среднее или дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротив­лением.

*Удары по мячу головой.* Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различными скоростями и тра­екториями мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в сто­роны, на короткое и среднее расстояния. Удары головой по мячу в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

*Остановка мяча.* Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков против­ника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом, остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

*Ведение мяча.* Ведение мяча внешней и средней частями подъ­ема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изучен­ными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и про­тиводействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

*Обманные движения (финты).* Обманные движения «уход» вы­падом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом ногой» с убира­нием мяча под себя и с пропусканием мяча партнеру. Финты «уда­ром головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после пере­дачи мяча партнером с пропусканием мяча».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

*Отбор мяча.* Отбор мяча при единоборстве с соперником уда­ром и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

*Вбрасывание мяча.* Вбрасывание из различных исходных по­ложений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

*Техника игры вратаря.* Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией по­лета мяча. Ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мяча на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря, без падения и с падением. Отбивание мяча "лаком на выходе без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

3-й год обучения

*Техника передвижения.* Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

*Удары по мячу ногой.* Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему с различными направления­ми, траекторией, скоростью мячу. Резаные удары. Удары в движе­нии, в прыжке, с поворотом, через себя, без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обста­новки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в па­дении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

*Остановки мяча.* Остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью – летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

*Ведение мяча.* Совершенствование всех способов ведения мяча, Увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводки, конт­ролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

*Обманные движения.* Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

*Отбор мяча.* Совершенствование в отборе изученными прие­мами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

*Вбрасывание мяча.* Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

*Техника игры вратаря.* Ловля, отбивание, переводы мяча **на** месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; лов ля мяча без падения и с падением в ноги.

Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча но­гой с земли и с рук на дальность и точность.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Тактическая подготовка (практика).

 1-й год обучения

 **Тактика нападения**

*Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагиро­вать на действия партнеров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

*Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использо­вание изученных способов удара по мячу. Применение необходи­мого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целе­сообразной для использования ведения мяча, выбор способа и на­правления ведения. Применение различных видов обводки (с из­менением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партне­ру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнение простейших комбинаций при стандартных по­ложениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

 **Тактика защиты**

*Индивидуальные действия.* Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

*Тактика вратаря.* Умение выбрать правильную позицию в во­ротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгры­вать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открыв­шемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

2-й год обучения

**Тактика нападения**

*Индивидуальные действия.* Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

*Командные действия.* Выполнение основных обязанностей в атаке на своем месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

**Тактика защиты**

*Индивидуальные действия.* Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

*Групповые действия.* Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении про­тивником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

*Командные действия.* Выполнение основных обязательных дей­ствий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной такти­ческой системе в составе команды. Организация обороны по прин­ципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиций и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

*Тактика вратаря.* Организация построения «стенки» при про­битии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра в выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнерам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

3-й год обучения

**Тактика нападения**

*Индивидуальные действия.* Маневрирование на поле: «открыва­ние» для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по полю и подключения из глубины обороны. Уме­ние выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изу­ченные технические приемы.

*Групповые действия.* Взаимодействия с партнерами при органи­зации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональ­ных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки пу­тем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

*Командные действия.* Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

**Тактика защиты**

*Индивидуальные действия.* Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

*Групповые действия.* Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим ситуациям. Создание численного превосходства в обороне.

Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

*Командные действия.* Организация обороны против быстрого постепенного нападения и с использованием персональной, зон­ной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от оборо­ны к началу и развитию атаки.

*Тактика вратаря.* Выбор места (в штрафной площади) при лов­ле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момен­та для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Игровая подготовка (практика)

В подготовке футболиста принято различать следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, теоретическую, игровую. Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки. Без высокоразвитых функциональных способностей невозможно эффективное проявление скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости в игре, что в свою очередь сказывается на безошибочности выполнения технических приемов.

Игровая подготовка представляет собой системы тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты технической, тактической и физической подготовки.

Ведущими средствами игровой подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки, чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике); упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки), учебные, двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Главные методы игровой подготовки - методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный. Высшей формой этой подготовки являются соревнования по футболу.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Эффект интеграции этих видов подготовки достигается посредством трех типов упражнений:

первый - выполнение приёмов игры в рамках тактических действий (индивидуальных, групповых, командных - в нападении и защите);

второй - последовательное выполнение различных тактических действий, упор делается на правильное исполнение приёмов игры;

третий - переключение в тактических действиях различного характера.

Для всех типов упражнений характерно продолжительное их выполнение.

В задачи игровой подготовки входит:

- осуществление связей между видами подготовки - физической и тактической; технической и тактической.

- достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований;

- реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально - волевой подготовленности в единстве игровых действий.

Ведущими средствами подготовки служат совмещенные упражнения на стыке двух видов подготовки; упражнения с чередованием различных по характеру движений; двусторонние учебные игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается:

- во-первых, с развитием физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приёма игры;

- во-вторых, с развитием физических способностей в рамках структуры приёмов;

- в-третьих, с развитием специальных физических способностей отдельных приёмов в процессе многократного их повторения с интенсивностью, превышающей соревновательную.

При этом используют определенные методические приёмы и организацию проведения упражнений:

- чередование упражнений для развития физических качеств;

- чередование упражнений для развития качеств с упражнениями по технике;

- соединение качеств и способностей с техническим приёмом.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

1.4.Планируемые результаты

Результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы в физкультурно-спортивной направленности являются основными показателями развития личностных характеристик обучающегося. По итогам реализации программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания.

***Личностные результаты***.

* формирование активной гражданской позиции, культуры поведения, моральных и волевых качеств личности,
* положительная динамика развития социальной активности учащихся, которая будет проявляться в умении работать в команде; в умении разумно планировать и организовывать свою деятельность, свободное время с целью собственного развития; занимать активную жизненную позицию;
* более высокие показатели способности к рефлексии, анализу выполненной работы, что будет проявляться в способности аргументированно высказывать свое мнение, планировать достижение лучшего результата с учетом прежних ошибок; осуществлять индивидуальную образовательную траекторию с учётом общих требований и норм;
* более высокие показатели развития учебно-познавательных, коммуникативных и социокультурных компетенций, которые выразятся в умении ставить цель и организовывать её достижение; иметь опыт восприятия картины мира; уметь задавать вопросы, корректно вести диалог; владеть элементами игры в футбол.

***Метапредметные результаты.***

- обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- управление эмоциями;

- технически правильное выполнение физических упражнений;

- потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья,

- потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям выбранным видом спорта.

***Предметные результаты.***

- овладение техникой и тактикой игры в футбол;

 - получение знаний специальной терминологии, используемой в виде спорта футбол;

- получение знаний о правилах игры в волейбол и правилах судейства соревнований по футболу;

- приобретение игрового опыта участия в соревнованиях по футболу;

- овладение новыми знаниями о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха, о вреде допинга и профилактике вредных привычек.

**РАЗДЕЛ II.**

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.**

**2.1. Календарный учебный график**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Учебный период** | **Количество учебных недель** | **Количество учебных дней** | **Количество учебных часов** | **Количество занятий в неделю** | **Продолжительность каникул** |
| 1-й год | С 01 сентября по 31 мая | 36 | 108 | 216 | 3 по 2 часа | Зимние каникулы – 1 неделя (7-9 дней) |
| 2-й год | С 01 сентября по 31 мая | 36 | 108 | 216 | 3 по 2 часа | Зимние каникулы – 1 неделя (7-9 дней) |
| 3-й год | С 01 сентября по 31 мая | 36 | 108 | 216 | 3 по 2 часа | Зимние каникулы – 1 неделя (7-9 дней) |

**2.2.Условия реализации программы**

**Материально – техническое обеспечение программы**

Используемая материально-техническая база МБУ ДО «ДЮСШ» и спортивных залов общеобразовательных учреждений:

* наличие спортивного зала;
* наличие оборудования и спортивного инвентаря.

**Перечень оборудования и спортивного инвентаря**

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для занятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| *Оборудование и спортивный инвентарь* |
| 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 |
| *Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь* |
| 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 |

**Информационное обеспечение**

1. fizkulturana5.ru  — сайт учителей физической культуры. Видео, статьи, программы. Материалы по методике и технике обучения отдельным видам спорта. Режим доступа: <https://fizkulturana5.ru/>
2. infourok.ru - официальный сайт «Инфоурок» - курсы, тесты, видеолекции, методические материалы. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://infourok.ru/>
3. multiurok.ru - Мультиурок – проект для учителей. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://multiurok.ru/
4. nsportal.ru – Образовательная социальная сеть. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://nsportal.ru
5. pedsovet.org – Педсовет Новости образования, педагогика, практика и методика лучших педагогов. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://pedsovet.org
6. [videouroki.net -](https://videouroki.net/razrabotki/eliektronnyi-obrazovatiel-nyi-riesurs-po-tiemie-baskietbol-lovlia-i-pieriedacha-.html-) электронный образовательный ресурс. Видеоуроки, методические материалы. Режим доступа: https://videouroki.net/

**Кадровое обеспечение**

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляют 4 основных тренера - преподавателя, работающие на базах общеобразовательных школ города, имеющие высшее педагогическое образование, квалификацию «педагог по физической культуре».

**2.3. Форма аттестации**

**Аттестация** - это оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта футбол.

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Задачи:

- анализ полноты реализации образовательной программы по виду спорта футбол;

- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;

- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;

- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности по программе.

**Виды аттестации:**

*Входной контроль* - это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).

*Текущий контроль* – систематическая проверка учебных достижений обучающихся, проводимая тренером - преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с образовательной программой.

*Промежуточная аттестация* – это установление уровня достижения результатов освоения учебного материала, предусмотренного образовательной программой, за учебный год.

*Итоговая аттестация* - это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательной программе по завершении всего образовательного курса программы.

***Формы проведения аттестации*** определяются тренером - преподавателем в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования. Обучающиеся сдают контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке и технической подготовке.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности - высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень - успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень - успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году:

- по общей физической и специальной подготовке: входной контроль - сентябрь-октябрь, промежуточная аттестация - апрель-май, итоговая аттестация (по окончании полного курса программы) - апрель-май;

- по технической подготовке для 2,3 –го года обучения: промежуточная аттестация - апрель-май.

 Аттестация является обязательной для всех тренеров - преподавателей и обучающихся.

Проведение входного контроля и промежуточной аттестации осуществляется самим тренером – преподавателем, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной организации.

Проведение итоговой аттестации осуществляется комиссией в состав которой могут входить представители администрации, тренеры-преподаватели. Данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной организации.

Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

***Анализ результатов аттестации***

Результаты аттестации обучающихся анализируются методической службой.

Параметры подведения итогов:

- уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий);

- количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);

- совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);

- перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы;

- перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;

- рекомендации по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

**2.4. Оценочные материалы**

Тестирование (сдача контрольных нормативов) по общей физической и специальной физической подготовке осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

Тестирование технической подготовленности осуществляется при проведении промежуточного контроля в конце 2-го и 3-го годов обучения.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты - упражнения. Для каждой возрастной группы существуют свои нормативы.

**Контрольное тестирование\*:**

**Контрольные нормативы для проведения входного контроля и промежуточной аттестации по общефизической и специальной физической подготовке.**

***Контрольные нормативы для проведения тестирования обучающихся 7-13 лет.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив 7-10 лет | Норматив 11-13 лет |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | не более |
| - | - | 9,30 | 10,30 |
| 1.2. | Бег на 10 мс высокого старта | с | не более | не более |
| 2,35 | 2,50 | 2,30 | 2,40 |
| 1.3. | Бег на 30 м  | с | не более | не более |
| - | - | 6,0 | 6,5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 120 | 110 | 140 | 130 |

***Контрольные нормативы для проведения тестирования обучающихся 14-17 лет.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |
| 1.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более |
| 2,20 | 2,30 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 8,70 | 9,00 |
| 1.3. | Бег на 30 м  | с | не более |
| 5,40 | 5,60 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 160 | 150 |
| 30 | 27 |

**Тестирование технической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** |  |  |  |  | **Возраст**  |  |  |  |
|  | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18**  |
| **Для полевых игроков:**1. Удар по воротам на точность (число попаданий) | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| 2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с) | - | - | - | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,7 | 8,5 | 8,3 |
| 3. Жонглирование мячом (кол-во) раз | 8 | 10 | 12 | 20 | 25 | - | - | - | - |
| **Для вратарей:**1. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м) | - | - | - | 30 | 34 | 38 | 40 | 43 | 45 |
| 2. Бросок мяча на дальность (м) | - | - | - | 20 | 24 | 26 | 30 | 32 | 34 |

**Описание контрольных тестов**

1. 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 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе чем в 10 м за воротами). Выполняется по пять ударов каждой ногой лю­бым способом. Учитывается сумма попаданий.

1. 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 2 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.
2. Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бед­ром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

**Вратари** выполняют следующие упражнения:

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной 10 м.
2. Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м, разбег не более четырех шагов.

2.5.Методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

В условиях сетевого взаимодействия дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности базового уровня по футболу может реализовываться и в общеобразовательных школах.

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

*Индивидуализация* обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная *технология разноуровнего* обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

*Игровые и групповые технологии* (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность - это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательной деятельности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии - это выработка у обучающихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях футболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

*Здоровьесберегающие* технологии – это совокупность приемов, методов, методик, средств обучения и подходов к учебно-тренировочному процессу, при котором выполняются минимум три требования:

- учёт индивидуальных особенностей обучающихся;

- недопущение чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, интеллектуальной нагрузки во время учебно-тренировочного процесса;

- обеспечение такого подхода к учебно-тренировочному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в группе.

Применение технологии здоровьесбережения позволяет:

- улучшить показатели здоровья обучающихся;

- снизить поведенческие факторы риска, опасные для здоровья, среди обучающихся;

- повысить информированность обучающихся в области здоровьесбережения в соответствии с возрастом;

- повысить мотивацию к ведению здорового образа жизни.

**Методы обучения**

Конкретный эффект любого педагогического средства определяет­ся не только его содержанием и формой, но и способом применения, т.е. методом.

Используемые на занятиях футболом методы можно подразделить на три группы: ***словесные****,* ***наглядные*** и ***практические****.*

К ***словесным*** методам относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

*Рассказ -* это короткое повествование о технико-тактических приемах, взаимодействиях, способах их применения, месте и значе­нии в игровой деятельности.

*Объяснение* раскрывает содержание, форму и структуру конкрет­ного двигательного движения или действия, а также факторы, опре­деляющие его эффективность. Точное и доступное объяснение созда­ет предпосылки для освоения новых игровых приемов, правильного выполнения тактических установок. Одно из требований к объясне­нию - краткость. Педагог должен уметь выделять главное, не заостряя внимание на второстепенных деталях.

*Команды и распоряжения* - специфические формы речевого воз­действия для оперативного управления деятельностью занимающих­ся. Они отличаются особой лаконичностью. На занятиях по футболу преимущественно пользуются распоряжениями, которые, в отличие от команд, не имеют строго регламентированной формы, просты и доступны по содержанию. Распоряжения даются для подготовки, на­чала или окончания упражнения или игрового задания.

*Задание* - это форма постановки индивидуальной или коллектив­ной задачи перед занимающимися для выполнения упражнений или в учебных играх.

*Указание* отличается от задания краткостью формы и направлено на внесение коррективов в действия учеников по ходу выполнения упражнения или в процессе игрового противоборства.

*Беседа* предполагает диалог между педагогом и учениками, благо­даря которому осуществляется обмен мнениями и намечается план дальнейших действий при обучении или совершенствовании.

*Разбор,* как правило, производят после завершения упражнения, игры или занятия. Это короткий или обстоятельный анализ всех дей­ствий и их результата.

***Наглядные*** методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у занимающихся.

К ним прежде всего относится *показ упражнений* или *их элемен­тов тренером - преподавателем* или *наиболее подготовленными обучающимися.* Показ дол­жен носить образцовый, четкий характер и создавать полное пред­ставление у занимающихся о движениях или действиях. Для этого не­обходимо создать соответствующие предпосылки: выбрать место для показа упражнения и создать оптимальные условия для его обзора; осуществить показ в целом или по частям, в обычном или замедлен­ном темпе и т.д.

Высокорезультативны и вспомогательные наглядные методы: *де­монстрация видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных до­сок, планшетов* и других средств. Эффективны также повторный и замедленный показ или демонстрация, а также метод «стоп-кадра» при обучении тактическим взаимодействиям.

Определенное значение имеют *методы ориентирования.* С помо­щью предметных или условных ориентиров (например, линии раз­метки, мячи, переносные стойки, стулья, ориентиры на щите, разно­образные зрительные и звуковые сигналы и т.д.) ограничивают на­правление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления, задают траекторию полета мяча и т.п. Использование наглядных методов всегда должно сочетаться с разновидностями словесных. Это является одним из основных усло­вий эффективности проведения учебных занятий.

***Практические*** методы базируются на активной двигательной дея­тельности занимающихся. Их грамотное использование имеет ре­шающее значение в освоении умений и навыков игры в футбол.

Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетания приемов отдель­ными учениками или технико*-*тактических взаимодействий группой занимающихся.

Разучивание техники может осуществляться *в целом* или *по час­тям.* Относительно простые игровые приемы (например, стойки, пе­редвижения, ведение мяча и т.п.) разучиваются в целостном виде, т.к. их расчленение нарушает структуру движений и усложняет процесс обучения. Разучивание по частям (расчлененным методом) предпола­гает временное освоение отдельных элементов целостного двигатель­ного действия с последующим их объединением. Расчлененным ме­тодом в футболе осваивают координационно*-*сложные игровые приемы.

При изучении техники и тактики футбола широко используются *подводящие упражнения.* Как правило, их объединяют в блоки так, чтобы путем планомерного и постепенного освоения более простых движений или двигательных действий подвести занимающихся к ов­ладению сложными технико*-*тактическими действиями в целом. Предлагаемые задания выполняются в строгой последовательности индивидуально или с помощью партнера. Они могут включать:

• имитацию отдельных фаз движения с мячом или без него;

* фиксацию положений звеньев тела в ключевые моменты данно­го приема;
* создание условий принудительного ограничения амплитуды и направления движений;
* временное выключение из целостного движения отдельных звеньев тела.

Количество подводящих упражнений и время их использования зависят от результативности процесса обучения. К выполнению приема в целом следует переходить в случае свободного и уверенного воспроизведения его базовых элементов как автономно, так и во взаимосвязи друг с другом.

В дальнейшем условия выполнения технических приемов услож­няют. При этом придерживаются определенной последовательности:

* от действий без мяча переходят к технике владения мячом;
* от статических действий на месте - к динамическим в движении;
* от обособленного единичного исполнения - к чередованию и сочетанию с другими действиями;
* от многократного повторения в облегченных стабильных усло­виях - к ситуативному применению в игровых.

Результативному освоению современных навыков игры в фут­бол на определенном этапе обучения содействует *метод сопряжен­ных воздействий.* Его сущность состоит в создании оптимальных ус­ловий для взаимосвязанного комплексного совершенствования игро­вых приемов и необходимых для их эффективного воспроизведения физических качеств. Это достигается благодаря *соревновательным упражнениям.* Их применение создает благоприятный эмоциональ­ный фон для обучения и совершенствования игровых навыков, про­буждает у занимающихся интерес к систематическим занятиям.

*Игровой метод* предусматривает выполнение двигательных дейст­вий в условиях, регламентированных установленными правилами иг­ры. Он может быть представлен упражнениями в игровой форме, эс­тафетами и непосредственно игрой.

Основу соревновательного метода составляет специально органи­зованная соревновательная деятельность. Особенно эффективен этот метод на этапе совершенствования. Он может быть представлен со­ревнованием на количественный или качественный результат при вы­полнении отдельных двигательных действий, играми по упрощенным правилам, двусторонними учебными, контрольными играми и, нако­нец, официальными соревнованиями.

С целью достижения конкретного результата соревновательный метод может осуществляться в усложненных или облегченных по от­ношению к официальным правилам соревнований условиях. Наибо­лее действенными методическими приемами, практикуемыми на занятиях по футболу, являются:

* уменьшение или увеличение площади взаимодействия зани­мающихся при выполнении игровых действий;
* уменьшение или увеличение количества игроков на площадке в обеих командах или в одной из них;
* введение в ходе выполнения упражнения дополнительной спе­цифической информации (например, игра двумя мячами; условно - зрительные сигналы, меняющие регламент действий спортсменов, и т.д.);
* наложение ограничений на выполнение игровых действий, свя­занных с изменением существующих в игре правил (например, увели­чение продолжительности игры; сокращение времени владения мя­чом; строгий лимит передач мяча, ходов разыгрываемой игровой фа­зы; завершение атак только указанным способом и др.);
* усложнение восприятия игровых ситуаций (например, игра двух команд в одинаковой форме; игра при недостаточном освещении; иг­ра при моделировании шума трибун и т.п.);
* усложнение или упрощение условий выполнения игровых прие­мов;
* применение утяжеленных поясов, манжетов, обуви и т.д..

Несмотря на всю привлекательность *игрового* и *соревновательного* методов, их применение требует определенной подготовленности за­нимающихся в плане обучения и овладения основами техники и так­тики игры. Продолжительность игровых заданий и игр должна быть нормирована, т.к. наибольший эффект достигается при концентрации времени, отводимого на решение конкретной задачи.

На начальном этапе обучения необходимо отдавать предпочтение индивидуальным состязаниям на точность и качество выполнения за­даний. И только по мере повышения уровня технико-тактической подготовленности необходимо смещать акценты: переходить к ко­мандным видам соревнований, стимулировать быстроту и результа­тивность действий в условиях возрастающей активности противобор­ства. Эффект педагогических воздействий на занятиях по футболу всецело зависит от профессионального мастерства педагога, его уме­ния взаимосвязанно и рационально использовать комплекс средств и методов, соответствующих возрасту и подготовленности занимаю­щихся, а также сложности изучаемого материала.

**Принципы обучения**

Процесс обучения в футболе опирается на некоторые общие по­ложения - принципы, которые отражают закономерности педагогиче­ского процесса и в связи с этим носят обязательный характер при ре­шении образовательных и воспитательных задач.

К основным принципам обучения относятся: *принцип сознатель­ности и активности, принцип наглядности, принцип доступно­сти и индивидуализации, принцип постепенности, принцип сис­тематичности и последовательности.*

*Принцип сознательности и активности* при обучении навыкам игры в футбол подразумевает: осмысление и понимание занимаю­щимися сущности и сложной структуры изучаемого технического приема или тактического действия; самоанализ качества решения двигательной задачи с последующей корректировкой своих действий при их повторном воспроизведении.

*Принцип наглядности* предполагает создание у учащихся четкого представления об изучаемом материале на различных этапах его ос­воения, базируется на визуальном восприятии разнообразных дейст­вий. Кроме традиционного объяснения и показа упражнений педаго­гом или использования наглядных пособий в виде плакатов, фотогра­фий, рисунков и т. п. для данного принципа незаменимы современные технические средства, включая видеоматериалы и компьютерные технологии.

*Принцип доступности и индивидуализации* основывается на пред­варительной оценке педагогом исходного уровня подготовленности и индивидуальных возможностей воспитанников с последующим под­бором посильных заданий согласно общим закономерностям обуче­ния и воспитания. Трудности в обучении должны быть преодолимы для ученика, а его учебная деятельность - приносить ощутимый для него результат в усвоении материала. Подбор и конструирование тре­нировочных и игровых упражнений, требующих взаимодействия за­нимающихся в пространстве и времени, также должны базироваться на учете достигнутого уровня развития физического, технического и тактического потенциала вовлеченных в них участников.

*Принцип постепенности* органически связан с предыдущим прин­ципом и формулируется в виде методологического правила: «от про­стого - к сложному, от легкого - к трудному». Его реализация обес­печивает нефорсированное усложнение программного материала с тенденцией к расширению технико-тактического арсенала занимаю­щихся и дальнейшему его усложнению. Игровые приемы, усвоенные автономно, затем совершенствуются в сочетании и в вариативных ус­ловиях, постепенно приближаемых к игровым. Противодействие из­меняется от пассивной до активной формы.

*Принцип систематичности и последовательности* требует четкого планирования и регулярности в обучении; соблюдения рациональной преемственности между разделами учебного материала в соответствии с сущностью и внутренней логикой игры. Новый материал должен опи­раться на ранее усвоенный. Отсутствие системности в занятиях ведет к угасанию двигательных навыков и полученных знаний.

Все перечисленные принципы обучения тесно переплетаются в практической деятельности. Ни один из них не может эффективно реализовываться вне связи с другими.

**Способы организации обучающихся на занятии**

Эффективность процесса обучения определяется уровнем его ор­ганизации. На занятиях по футболу можно использовать несколько методов организации занимающихся: ***фронтальный, поточный, проходной, групповой, метод круговой тренировки и индивидуаль­ных заданий****.*

При *фронтальном* методе упражнения выполняются одновремен­но или посменно всеми обучающимися в одну или несколько шеренг.

*Поточный* метод также предполагает выполнение одного и того же задания всеми участниками, но поочередно - один за другим.

*Проходной* метод объединяет некоторые черты двух предыдущих и заключается в выполнении упражнений при передвижении обучающихся одновременно или поочередно шеренгами, используя всю площадь зала.

Для *группового* метода характерно распределение обучающихся на несколько групп. Задания для каждой группы дифференцируются и выполняются поочередно.

Тот же подход - распределение на группы и чередование заданий используют в методе *круговой тренировки.* Но здесь распределение обучающихся производят в зависимости от их подготовленности; разно­направленные задания выполняются на специально отведенных уча­стках площадки (станциях) в определенной последовательности; сме­ну станций производят через заданные интервалы времени и с про­движением по кругу. Количество пройденных кругов варьируют в со­ответствии с поставленными задачами.

Метод *индивидуальных заданий* предполагает самостоятельное вы­полнение их каждым обучающимся. Тренер - преподаватель продолжает осуществлять руководящую функцию, но педагогический контроль в целом за все­ми занимающимися несколько затруднен.

Выбор метода организации обучающихся на занятии зависит от уровня их подготовленности, степени сложности решаемых задач, ис­пользуемых тренером - преподавателем средств и методов обучения, условий проведе­ния занятия (размеров зала, наличия в достаточном количестве инвен­таря и оборудования и т.д.).

**Структура занятия**

Учебно – тренировочное занятие подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную. В процессе учебно-тренировочного занятия тренер - преподаватель обучает и воспитывает занимающихся, проводит теоретические занятия, обучающиеся овладевают техникой и тактикой игры, повышают уровень физической подготовки и физического развития.

***В подготовительной,*** как правило, применяют упражнения умеренной интенсивности. Она повышает подвиж­ность нервных процессов и создаёт оптимальные условия для выполнения более сложных упражнений с более сложной интенсивностью. Следует учитывать индивидуальные особенности обучающихся. В этой части нельзя уделять много внимания физическим качествам: сила и выносливость. Общеразвивающие упражнения оказывают всестороннее воздействие на организм человека, двигательный аппарат, помогают научиться точно диффе­ренцировать движения. Специальные подготовительные упражнения должны соответствовать заданиям занятия. Если в основной части занятия ставится задача для подвижности, то в подготовительной части должны быть подобраны соответствующие упражнения в передвижении, которые входят в неё: строевые – с их помощью можно быстро и удобно разместить занимающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию дисциплины.

***В основной части*** занятия нагрузка должна нарастать по объёму и особенно по интенсивности. Эта часть заня­тия будет наиболее высокой по физическим нагрузкам.

***В заключительной части*** организм нужно привести в относительно спокойное состояние: уп­ражнение на гибкость отдельных групп мышц; успокаивающие упражнения: лёгкий бег, ходьба и дыхательные упражнения, расслабление мышц конечностей. Возможны отвлекающие упражнения: на внимание, подвижные игры и т.д. Место упражнений в той или иной части занятия зависит от квалификации групп, целенаправленно­сти занятия и возраста занимающихся. Типовую структуру занятия не следует понимать как что-то незыблемое и шаблонное, её можно изменять в зависимости от конкретных условий. Чтобы занимающимся точно выпол­нить упражнения педагог им поможет, подскажет форму, амплитуду и другие особенности упражнения, а также пользуясь зеркальным показом и подсчётом. Если допускаются ошибки при выполнении упражнения, то их нужно немедленно устранить. Можно указать на ошибку, не прекращая выполнения упражнения. Если ошибку допускают многие занимающиеся, целесообразно прекратить выполнений, разъяснить суть ошибки и сделать соответствующие поправки.

Соревновательные занятия применяются для формирования у обучающихся соревновательного опыта. Они проводятся в форме как официальных, так и неофициальных соревнований: классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

Контрольные занятия применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров-преподавателей. На этих занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Типы учебно-тренировочного занятия: теория и практика (комбинированное занятие), соревнования и контроль полученных знаний.

Учебно-тренировочные занятия по футболу, как и по любым другим видам спорта, проводятся в форме комплексных занятий, с использованием материала различных разделов программы в комплексе.

***Примерная схема расположения материала в трех видах комплексных занятий***

I. Комплексное занятие, решающее задачи физической, техниче­ской и тактической подготовки.

*Подготовительная часть*

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

*Основная часть*

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Технико-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

*Заключительная часть*

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

II. Комплексное занятие, решающее задачи технической и физи­ческой подготовки.

*Подготовительная часть*

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

*Основная часть*

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборства и с применением сопротивления противника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

*Заключительная часть*

1. Подвижная игра («Охотники и утки» или «Мяч по кругу»).
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

III. Комплексное занятие, решающее задачи технической и так­тической подготовки.

*Подготовительная часть*

1. Различные беговые упражнения.

2.Упражнения с мячом в парах и больших группах.

*Основная часть*

1. Изучение новых технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических дей­ствий.
3. Игровые упражнения на воспитание тактического взаимодей­ствия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двух­сторонней игре.

*Заключительная часть*

1. Медленный бег, ходьба.
2. Упражнения на внимание и равномерное дыхание.

2.6. Список литературы

**Нормативные документы:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ.

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р с изменениями на 12.05.2023 года 1230-р.

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ отдела образования Администрации городского округа Шуя от 28.06.2023 года № 161 «Об утверждении Требований и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городском округе Шуя в соответствии с социальным сертификатом».

5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ(включая разноуровневые программы).

6. Постановление главного государственного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 ««Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи.

7. СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и ( или) безвредности для человека факторов среды обитания».

 Список литературы для педагога:

1. *Абрамов Е.Е.* Дифференцированный подход к построению тренировочных нагрузок футболистов учебно-тренировочных групп: дис. канд. пед. наук. - Малаховка, 1996.
2. *Антипов А.В.* Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско - юношеском футболе: научно-методическое пособие / Л.В. Антонов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008.
3. *Варюшин В.В.* Тренировка юных футболистов: учеб. пособие. - М.: Физическая культура и спорт, 2007.
4. *Годик М.А.,* Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008.
5. *Годик МЛ.* Физическая подготовка футболистов. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.
6. *Голомазов С.В.* Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: учебно-методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
7. *Голомазов С.В.* Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом: учебно-методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
8. *Голомазов С.В.* Футбол. Универсальная техника атаки. 2-е изд. / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
9. *Голомазов С.В.* Футбол: методика тренировки техники игры головой. 2-е изд. / С.В.
10. *Гриндлер К.,* Х. Пальке, Х. Хеммо. Техническая подготовка футболистов. ФиС, 1976 г.
11. *ГриндлерК., Х.* Пальке, Х. Хеммо. Физическая подготовка футболистов. ФиС, 1976 г.
12. *Качалин Г.Д.* Тактика футбола. ФиС, 1986 г.
13. *Козловский В.И.* Юный футболист. ФиС, 1974 г.
14. *Кузнецов А.* «Футбол. Настольная книга детского тренера», М., 2008 г.;
15. *Лалаков Г.С.* Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дис... д-ра пед. наук. - Омск, 1998.
16. *Лаптев А.П.* Режим футболиста. ФиС, 1983 г.
17. *Монаков Г.В.* Подготовка футболистов. Теория и практика. 2-е из стереотипа. - М.: Советский спорт, 2007.
18. *СелуяновВ.Н.* Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
19. *Футбол:* учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. - М.: Физкультура, образование и наука, 1999.
20. *Шамардин А.И.* Функциональная подготовка футболистов: учеб. пособ. / А.И. Шамардин, И.Н. Солопов, А.И. Исмаилов. - Волгоград, 2000.
21. *ШтундерХ.,* Вольф В. Тренировка футболистов. Сборник упражнений. ФиС, 1970 г.
22. Юный футболист: учеб. пособ. для тренеров / под. общ. ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

 **Список литературы для учащихся:**

1. *Варюшин В.В.* Тренировка юных футболистов: учеб. пособие. - М.: Физическая культура и спорт, 2007.
2. *Козловский В.И.* Юный футболист. ФиС, 1974 г.
3. *Футбол:* учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. - М.: Физкультура, образование и наука, 1999.
4. *ШтундерХ.,* Вольф В. Тренировка футболистов. Сборник упражнений. ФиС, 1970 г.

**Электронные ресурсы для тренеров – преподавателей:**

1. bibliofond.ru - Электронная библиотека Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru/>
2. nsportal.ru – Образовательная социальная сеть. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://nsportal.ru>
3. rfs.ru - Официальный сайт Федерации футбола России  [Режим доступа: http://www.rfs.ru/](http://www.rfs.ru/)
4. pedsovet.org – Педсовет Новости образования, педагогика, практика и методика лучших педагогов. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://pedsovet.org
5. infourok.ru - официальный сайт «Инфоурок» - курсы, тесты, видеолекции, методические материалы. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://infourok.ru/
6. multiurok.ru - Мультиурок – проект для учителей. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://multiurok.ru/

**Приложение 1**

Отдел образования администрации городского округа Шуя Ивановской области

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детская юношеская спортивная школа»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

155912 Ивановская обл., г.Шуя, ул.Горелова, д.12, тел: 8(49351) 4-55-26, e-mail: ShuyaDUSH@mail.ru

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

(Приложение к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности по виду спорта «ФУТБОЛ»)

Авторы - составители:

Тренеры – преподаватели МБУДО «ДЮСШ»

отделения футбола:

Саитов Александр Петрович,

Пиголкин Александр Павлович

г.о.Шуя, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка ………………………………………………………….39
2. Особенности организации воспитательной работы …………………………...39
3. Цель и задачи воспитательной работы ………………………………………….40
4. Виды, формы и содержание воспитательной работы …………………………..45
5. Условия воспитания, анализ результатов ……………………………………….48
6. Календарный план воспитательной работы …………………………………….50

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

 «Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2 Федерального закона от 31 июля 2020г. N 304- ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».)

В соответствии с Федеральным законом от 31 июля 2020г. N 304- ФЗ механизм организации воспитательной работы входит в состав образовательных / общеобразовательных программ (рабочая программа воспитания и календарный план).

Основания для разработки воспитательной программы и плана работы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 г. - Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»).
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2023 г.).
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
4. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
7. Распоряжение заместителя председателя Правительства Ивановской области от 01.08.2022г. № ИЭ-19 «Об утверждении плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, 1-й этап - 2022-2024г.г.»
8. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа» (новая редакция) от 17.07.2023г. №991.
9. Программа воспитания МБУ ДО «ДЮСШ».

2.ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Реализация программы осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельную взятую личность ребенка. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер - преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно­тренировочных занятий, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и дополнительно на тренировочных мероприятиях, в спортивно - оздоровительных лагерях, где используется свободное время обучающихся.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Программа реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности организации по основным направлениям воспитания:

* **гражданское воспитание** — формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;
* **патриотическое воспитание —** воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;
* **духовно-нравственное воспитание —** воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;
* **физическое воспитание**, **формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия —** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;
* **трудовое воспитание** — воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;

**спортивно-этическое и правовое воспитание** — усвоение норм и правил поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях; соблюдение правил проведения соревнований, социально-правовых норм, являющихся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания; воспитание готовности к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Воспитательная деятельность планируется и осуществляется на основе аксиологического, антропологического, культурно­исторического, системно-деятельностного, личностно-ориентированного подходов и с учётом принципов воспитания: гуманистической направленности воспитания, совместной деятельности детей и взрослых, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности, возрастосообразности.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ

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

**Задачи:**

- усвоение ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);

- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний;

- достижение личностных результатов освоения программ.

Личностные результаты освоения обучающимися программ включают осознание российской гражданской идентичности, сформированность ценностей самостоятельности и инициативы, готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению, наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности, сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

Данная цель и задачи являются ориентиром на обеспечение позитивной динамики развития личности обучающегося.

Целевые ориентиры воспитания зависят от возрастных особенностей обучающихся.

Целевые ориентиры результатов воспитания детей 8 - 11 лет.

|  |
| --- |
| **Целевые ориентиры** |
| **Гражданско-патриотическое воспитание** |
| Знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине - России, ее территории, расположении.Сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам.Понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины - России, Российского государства.Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.Имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях.Принимающий участие в жизни группы, школы, в доступной по возрасту социально значимой деятельности. |
| **Духовно-нравственное воспитание** |
| Уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учетом национальной, религиозной принадлежности.Сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека.Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших.Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки.Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России. |
| **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия** |
| Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.Ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом. |
| **Трудовое воспитание** |
| Сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества.Проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление.Участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности. |
| **Спортивно-этическое и правовое воспитание:**  |
| Понимающий нормы и правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочном занятии. Принимающий правила честной спортивной борьбы.Проявляющий уважительное отношение к соперникам и товарищам по команде. |

Целевые ориентиры результатов воспитания подростков 12-15 лет

|  |
| --- |
| **Целевые ориентиры** |
| **Гражданское воспитание** |
| Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.Понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам.Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.Принимающий участие в жизни группы, школы, в том числе самоуправлении, ориентированный на участие в социально значимой деятельности, в том числе гуманитарной. |
| **Патриотическое воспитание** |
| Сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру.Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.Знающий и уважающий достижения нашей Родины - России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности.Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности. |
| **Духовно-нравственное воспитание** |
| Знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учетом национальной, религиозной принадлежности).Выражающий готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков.Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.Сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям. |
| **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия** |
| Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям. |
| **Трудовое воспитание** |
| Уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей.Сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе.Участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, школе, своей местности). |
| **Спортивно-этическое и правовое воспитание**  |
| Соблюдающий нормы и правила поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Соблюдающий правила честной спортивной борьбы.Исключающий возможность применения допинга.Проявляющий уважительное отношение к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания. |

Целевые ориентиры результатов воспитания молодежи 16-17 лет

|  |
| --- |
| **Целевые ориентиры** |
| **Гражданское воспитание** |
| Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.Сознающий свое единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством.Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.Ориентированный на активное гражданское участие на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в ученическом самоуправлении, волонтерском движении, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). |
| **Патриотическое воспитание** |
| Выражающий свою национальную, этническую принадлежность, приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российскую культурную идентичность.Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, традициям, праздникам, памятникам народов, проживающих в родной стране - России. |
| **Духовно-нравственное воспитание** |
| Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учетом мировоззренческого, национального, религиозного самоопределения.Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с осознанием последствий поступков, деятельно выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям.Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учетом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного, межнационального согласия людей, народов в России, способный вести диалог с людьми разных национальностей, религиозной принадлежности, находить общие цели и сотрудничать для их достижения. |
| **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия** |
| Понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья. |
| **Трудовое воспитание** |
| Уважающий труд, результаты труда, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны, трудовые достижения российского народа.Проявляющий способность к творческому созидательному социально значимому труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях.Участвующий в социально значимой трудовой деятельности разного вида в семье, школе, своей местности, в том числе оплачиваемом труде в каникулярные периоды, с учетом соблюдения законодательства.Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.Ориентированный на осознанный выбор сферы трудовой, профессиональной деятельности в российском обществе с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, общества. |
| **Спортивно-этическое и правовое воспитание** |
| Соблюдающий нормы и правила поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Соблюдающий правила проведения соревнований, готовый к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов;Соблюдающий социально-правовые нормы, являющиеся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания. |

4.ВИДЫ, ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы спортивной школы. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Модуль *«Гражданско-патриотическое воспитание»* направлен на:

- формирование у обучающихся гражданской направленности личности, активной жизненной позиции и чувства гордости за свою страну и её ценности;

- формирование интереса к государственным праздникам и важнейшим событиям в жизни России, Ивановской области, города Шуя, стремления активно участвовать в делах группы, школы, семьи, своего города.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- будет осознавать свою причастность к судьбе Отечества, его прошлому, настоящему, будущему;

- будет знать свои гражданские права и добросовестно выполнять гражданские обязанности;

- будет являться патриотом своего Отечества, проявлять активную жизненную позицию, уметь защищать, отстаивать интересы своей группы, школы.

Модуль *«Духовно-нравственное воспитание»* направлен на:

- формирование первоначального представления о базовых национальных российских ценностях;

- формирование представления о правилах поведения в образовательном учреждении, дома, на улице, в населённом пункте, в общественных местах, на природе;

- формирование элементарного представления о религиозной картине мира, роли традиционных религий в развитии Российского государства, в истории и культуре нашей страны;

- воспитание уважительного отношения к родителям, старшим, доброжелательного отношения к сверстникам и младшим;

- установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;

- проявление уважения к российским традиционным семейным ценностям;

- бережное, гуманное отношение ко всему живому;

- воспитание неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- будет иметь начальные представления о моральных нормах и правилах нравственного поведения, в том числе об этических нормах взаимоотношений в семье, между поколениями, этносами, носителями разных убеждений, представителями различных социальных групп;

- будет иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;

- будет проявлять  уважительное отношение к традиционным религиям;

- будет проявлять  неравнодушие к жизненным проблемам других людей, сочувствие к человеку, находящемуся в трудной ситуации;

- будет уметь эмоционально реагировать на негативные проявления в детском обществе и обществе в целом, анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков Других людей;

- будет проявлять уважительное отношение к родителям (законным представителям), к старшим, заботливое отношение к младшим;

- будет знать традиции своей семьи и образовательного учреждения, проявлять бережное отношение к ним.

Модуль *«Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия»* направлен на:

- понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

- знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;

- формирование интереса к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;

- формирование стойкого представления о возможном негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека;

- формирование представления о единстве и взаимовлиянии различных видов здоровья человека: физического, нравственного (душевного), социально-психологического (здоровья семьи и школьного коллектива);

- воспитание отрицательного отношения к невыполнению правил личной гигиены и санитарии, уклонению от занятий физкультурой.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- сформирует ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;

- усвоит  элементарные представления о взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;

-  получит первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;

- будет иметь первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

- получит знания о возможном негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека.

Модуль *«Трудовое воспитание»* направлен на:

- получение первоначального представления о нравственных основах учёбы, ведущей роли образования, труда и значении творчества в жизни человека и общества;

- воспитание уважения к труду и творчеству старших и сверстников;

-элементарные представления об основных профессиях;

-ценностное отношение к учёбе как виду творческой деятельности;

-элементарные представления о роли знаний, науки, современного производства в жизни человека и общества;

-первоначальные навыки коллективной работы, в том числе при разработке и реализации учебных и учебно-трудовых проектов;

-умение проявлять дисциплинированность, последовательность и настойчивость в выполнении учебных и учебно-трудовых заданий;

-умение соблюдать порядок на рабочем месте;

-бережное отношение к результатам своего труда, труда Других людей, к школьному имуществу, учебникам, личным вещам;

-отрицательное отношение к лени и небрежности в труде и учёбе, небережливому отношению к результатам труда людей.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- ценностное отношение к труду и творчеству, человеку труда, трудовым достижениям России и человечества, трудолюбие;

- ценностное и творческое отношение к учебному труду;

- элементарные представления о различных профессиях;

- первоначальные навыки трудового творческого сотрудничества со сверстниками, старшими детьми и взрослыми;

- осознание приоритета нравственных основ труда, творчества, создания нового;

- первоначальный опыт участия в различных видах общественно полезной и личностно значимой деятельности;

- потребности и начальные умения выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребёнка видах творческой деятельности;

- мотивация к самореализации в социальном творчестве, познавательной и практической, общественно полезной деятельности.

Модуль *«Спортивно-этическое и правовое воспитание»* направлен на:

- формирование и усвоение норм и правил поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

- знание правил проведения соревнований;

 - ценностного отношения к социально-правовым нормам, являющимся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- соблюдение норм и правил поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

- соблюдение правил проведения соревнований, исключение возможности использования допингов;

- соблюдение социально-правовых норм, являющихся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

**Формы воспитательной работы**

В педагогической теории и практике существуют различные подходы к классификации форм воспитательной работы. По классификации, предложенной Е.В. Титовой, существуют три основных типа форм воспитательной работы: мероприятия, дела, игры. Они различаются по следующим признакам: по целевой направленности, по позиции участников воспитательного процесса, по объективным воспитательным возможностям.

1. **Мероприятия** - это события, занятия, ситуации в коллективе, организуемые педагогами или кем-нибудь другим для воспитанников с целью непосредственного воспитательного воздействия на них. Отличительная особенность мероприятия - это, прежде всего, созерцательно-исполнительская позиция детей и организаторская роль взрослых или старших воспитанников. Иными словами, если что-то организуется кем-то для воспитанников, а они, в свою очередь, воспринимают, участвуют, исполняют, регулируют и т.п., то это и есть мероприятие.
2. **Дела** - это общая работа, важные события, осуществляемые и организуемые членами коллектива на пользу и радость кому-либо, в том числе и самим себе.
3. **Игры** - это воображаемая или реальная деятельность, целенаправленно организуемая в коллективе воспитанников с целью обучения, отдыха, развлечения.

**Индивидуальные формы** пронизывают всю воспитательную деятельность, общение педагогов и детей. Они действуют в групповых и коллективных формах и в конечном итоге определяют успешность всех других форм. К индивидуальным формам работы относятся: беседа, консультация, обмен мнениями (это формы общения), выполнение совместного поручения, оказание индивидуальной помощи в конкретной работе, совместный поиск решения проблемы, задачи. Перед педагогами в индивидуальных формах работы стоит одна из важнейших задач: распознать обучающегося, открыть его таланты, обнаружить все ценное, что присуще его характеру, устремлениям, а также все, что мешает ему проявить себя. С каждым из них необходимо взаимодействовать по-разному, для каждого нужен свой конкретный, индивидуализированный стиль взаимоотношений. Важно расположить к себе ребенка, вызвать его на откровенность, завоевать доверие, разбудить желание поделиться с педагогом своими мыслями, сомнениями. В индивидуальных формах работы заложены большие воспитательные возможности.

**К групповым формам работы** можно отнести учебные группы, творческие группы, проектные группы. В этих формах педагог проявляет себя как рядовой участник или как организатор. В отличие от коллективных форм влияние его на детей более заметно, так как на него в большей мере обращено внимание школьников. Главная задача педагога, с одной стороны, помочь каждому проявить себя, а с другой - создать условия для получения в группе ощутимого положительного результата, значимого для всех членов коллектива. Влияние педагогов в групповых формах направлено также на развитие гуманных взаимоотношений между детьми, формирование у них коммуникативных умений. В этой связи важным средством является пример демократичного, уважительного, тактичного отношения к детям самого педагога.

**К коллективным формам работы** относятся прежде всего различные спортивные соревнования, турниры, конкурсы и др. В зависимости от возраста обучающихся и ряда других условий педагоги могут выполнять различную роль при ис­пользовании этих форм: ведущего участника, организатора; рядового участника деятельности, воздействующего на детей личным примером; советчика, помощника детей в организации деятельности.

5.УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ, АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

Использование ***воспитательного потенциал сети Интернет.*** Социальные сети можно рассматривать в качестве доминирующего способа коммуникации в интернет-пространстве. В условиях социосетевого диалога (сотрудничества) педагог дополнительного образования может стать для учащегося наставником (например, инициируя форум, веб-семинар) или консультантом-партнером (участвуя в комментариях, чатах, организуя акции или проекты).

***Наставничество.*** Наставничество в дополнительном образовании предполагает передачу богатого личного опыта профессиональной деятельности растущему человеку, ускорение его адаптации к профессиональной деятельности, оказание ему помощи. Термин «наставлять» имеет значение «давая советы, учить чему-то; приводить, направлять, нацеливать и т. д. в нужном направлении; направлять». Наставничество - двусторонний процесс, который включает, с одной стороны, деятельность наставника, с другой - деятельность подопечного. Этот процесс носит субъект-субъектный характер и выступает одной из разновидностей педагогического взаимодействия, в результате которого ожидается образовательный и карьерный рост взрослеющего человека.

***Взаимодействие с семьей.*** Важнейшие партнеры, союзники, единомышленники педагогов дополнительного образования - родители, которые заинтересованы в успешном развитии ребенка и готовы активно участвовать в его воспитании. Для них, безусловно, важен вопрос: как помочь ребёнку получить достойное образование, стать успешным, приобрести востребованную профессию? И задача педагогов - помочь в поиске путей решения этих проблем, создать наиболее благоприятные условия для правильных выводов и согласованных действий с целью поддержки ребенка в выборе личного, образовательного и профессионального пути.

*Задачи взаимодействия педагогов дополнительного образования и семьи:* обеспечить благоприятные и комфортные условия для воспитания ребенка, его самореализации и саморазвития, удовлетворения его интересов и потребностей; содействовать единению, сплочению семьи, взаимопониманию родителей и детей, развитию семейных отношений.

***Социальное партнёрство.*** Социальное партнёрство дает наибольший эффект в решении социально-образовательных проблем. Реализация целей и задач дополнительного образования детей требует расширения системы социального партнёрства за счёт организации сетевого взаимодействия учреждений дополнительного, общего, среднего профессионального образования, высших учебных заведений, а также межведомственного взаимодействия с органами исполнительной власти, различных общественных институтов и структур, местного сообщества. Социальными партнерами выступают все типы образовательных учреждений региона, муниципалитета, общественные организации и семьи детей.

Основным методом анализа воспитательного процесса в общеобразовательной организации является ежегодный самоанализ воспитательной работы с целью выявления основных проблем и последующего их решения.

Основные направления анализа воспитательного процесса *(предложенные направления являются примерными, их можно уточнять, корректировать, исходя из особенностей уклада, традиций, ресурсов образовательной организации, контингента обучающихся и др.):*

1. Результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития обучающихся в группе.

Анализ проводится тренером - преподавателем.

Основным способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение. Внимание тренера - преподавателя сосредотачивается на вопросах: какие проблемы, затруднения в личностном развитии обучающихся удалось решить за прошедший учебный год; какие проблемы, затруднения решить не удалось и почему; какие новые проблемы, трудности появились, над чем предстоит работать.

1. Состояние совместной деятельности обучающихся и взрослых.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является наличие интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности обучающихся и взрослых.

Анализ проводится тренером - преподавателем с привлечением актива родителей (законных представителей) обучающихся, актива группы. Способами получения информации о состоянии организуемой совместной деятельности обучающихся и школы могут быть анкетирования и беседы с обучающимися и их родителями (законными представителями), педагогическими работниками, представителями совета обучающихся. Результаты обсуждаются на педагогическом совете. Внимание сосредотачивается на вопросах, связанных с качеством *(выбираются вопросы, которые помогут проанализировать проделанную работу):*

* реализации воспитательного потенциала учебно-тренировочной деятельности;
* организуемой вне учебно-тренировочной деятельности обучающихся;
* деятельности тренера – преподавателя и его группы;
* проводимых общешкольных основных дел, мероприятий;
* внешкольных мероприятий;
* создания и поддержки предметно-пространственной среды;
* взаимодействия с родительским сообществом;
* деятельности по профилактике и безопасности;
* реализации потенциала социального партнёрства;
* деятельности по профориентации обучающихся;
* и т. д. по дополнительным модулям, иным позициям.

Итогом самоанализа является перечень выявленных проблем, над решением которых предстоит работать тренеру – преподавателю и всему педагогическому коллективу.

Итоги самоанализа оформляются в виде отчёта, в конце учебного года.

**6. Календарный план воспитательной работы.**

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

**Задачи:**

- усвоение ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);

- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний;

- формирование ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;

- достижение личностных результатов освоения программ.

**План воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название мероприятия** | **Дата проведения** | **Ответственные** |
| ***Гражданско-патриотическое воспитание*** |  |  |
| 1 | Тематическое мероприятие: «Символы моей страны» | сентябрь | тренер - преподаватель |
| 2 | День народного единства. Тематическое мероприятие: «Россия – родина моя» | ноябрь | тренер - преподаватель |
| 3 | День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (27 января 1944г) Тематическое мероприятие: «Дети блокадного Ленинграда» | январь | тренер - преподаватель |
| 4 | День памяти воинов – интернационалистов. Тематическое мероприятие: «Воинам - интернационалистам посвящается».  | февраль | тренер - преподаватель |
| 5 | День защитника Отечества. Участие в общих мероприятиях, посвященных этому Дню. | февраль | тренер - преподаватель |
| 6 | День Победы. Участие в акциях: «Окна Победы», «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка». Проведение тематических мероприятий | май | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 7 | День России, День города Шуя. Участие в торжественных мероприятиях. | июнь | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 8 | Участие в мероприятиях патриотической направленности, проводимых спортивной школой (игры, акции, конкурсы, эстафеты и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 9 | Участие обучающихся спортивной школы в мероприятиях патриотической направленности разного уровня (муниципального, регионального). | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 10 | Размещение информации о произошедших событиях и памятных датах в рамках гражданско-патриотического воспитания на официальном сайте и в группах социальной сети «В Контакте» | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| ***Духовно-нравственное воспитание***  |  |  |
| 1 | Беседа с обучающимися «Правила внутреннего распорядка обучающихся МБУ ДО «ДЮСШ» | сентябрь | тренер - преподаватель |
| 2 | Международный день пожилого человека. Тематическое мероприятие: «Тепло твоих рук». | октябрь | тренер - преподаватель |
| 3 | Тематическое мероприятие, направленное на повышение значимости отцовства в воспитании детей, посвященное Дню Отца. | октябрь | тренер - преподаватель |
| 4 | День матери. Тематическое мероприятие, посвященное этому Дню. | ноябрь | тренер - преподаватель |
| 5 | Семейное мероприятие: «Новый год – семейный праздник».  | декабрь | тренер - преподаватель |
| 6 | Участие в городских мероприятиях «Шуя – столица Русского Рождества». | январь | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 7 | Участие в городском мероприятии «Шуйский студенец». | январь | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 8 | Участие в городском мероприятии «Широкая масленица». | март | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 9 | Праздничное мероприятие, посвященное женскому Дню 8 Марта. | март | тренер - преподаватель |
| 10 | Тематическое мероприятие: «Русские религиозные праздники». | апрель | тренер - преподаватель |
| 11 | Участие обучающихся в мероприятиях духовно-­нравственной направленности, проводимых спортивной школой (акции, конкурсы, информационные беседы и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 12 | Размещение информации на официальном сайте МБУ ДО «ДЮСШ» и в группе социальной сети «ВКонтакте». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 13 | Проведение тематических бесед, викторин, просмотры видеороликов, презентаций о нравственных качествах: доброте, тактичности, честности, дисциплинированности, внимании к старшим, заботе о младших и др. | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| ***Физическое воспитание, здоровьесбережение*** |  |  |
| 1 | Участие в мастер – классах и показательных выступлениях. | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 2 | Сдача норм ГТО. | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 3 | Участие в мероприятиях по направлению - физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, проводимых спортивной школой (игры, акции, конкурсы, эстафеты и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 4 | Участие обучающихся спортивной школы в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня (муниципального, регионального). | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 5 | Профилактические мероприятия по формированию ответственного отношения к своему здоровью. | В течение года | тренер - преподаватель |
| 6 | Проведение мероприятий и инструктажей безопасности в школе, дома, на улице. С участием сотрудников ГИБДД, ГО и ЧС и др. |  | Старший методист, тренер - преподаватель |
| ***Трудовое воспитание*** |  |  |
| 1 | Участие в волонтерском движении «Вместе – мы СИЛА». | В течение года | тренер - преподаватель |
| 2 | Участие в субботниках по уборке территории школы и городских парков. | Весна, осень | тренер - преподаватель |
| 3 | Участие обучающихся в мероприятиях по трудовому воспитанию, проводимых спортивной школой (акции, конкурсы, информационные беседы и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 4 | Организация экскурсий на предприятия города. Получение представления о востребованных профессиях нашего города. |  | Старший методист, тренер - преподаватель |
| ***Спортивно-этическое и правовое воспитание*** |  |  |
| 1 | Тематические беседы о правилах поведения на учебно-тренировочном занятии, во время проведения соревнований и других спортивно-массовых мероприятиях. | В течение года | тренер - преподаватель |
| 2 | Мероприятия, направленные на соблюдение социально-правовых норм, являющихся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания. | В течение года | тренер - преподаватель |
| 3 | Участие обучающихся в мероприятиях, проводимых спортивной школой (акции, информационные беседы и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |

**Приложение 2**

Отдел образования администрации городского округа Шуя Ивановской области

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детская юношеская спортивная школа»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

155912 Ивановская обл., г.Шуя, ул.Горелова, д.12, тел: 8(49351) 4-55-26, e-mail: ShuyaDUSH@mail.ru

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

(Приложение к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности по виду спорта «ФУТБОЛ»)

Авторы - составители:

Тренеры – преподаватели МБУДО «ДЮСШ»

отделения футбола:

Саитов Александр Петрович,

Пиголкин Александр Павлович

г.о.Шуя, 2024

**Календарно – тематическое планирование**

**Календарно-тематический план 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата проведения** | **Раздел, тема занятия** | **Кол-во часов** | **Место проведения**  | **Форма проведения** | **Форма контроля** |
| 1 |  | Вводное занятие. Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Индивидуальная работа с мячом. Стойка, передвижения. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 2 |  | Инструктаж. Терминология футбола. Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Игра футбол.  | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 3 |  | Инструктаж .Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Индивидуальная работа с мячом. Стойка, передвижения. Ускорения, остановка. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 4 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Удар по мячу внутренней частью стопы. Игра футбол | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 5 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Индивидуальная работа с мячом. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Удар по мячу внутренней частью стопы. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 6 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Удар по мячу внутренней частью стопы. Удар серединой подъема ноги. Игра футбол | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 7 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Индивидуальная работа с мячом. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Удар по мячу внутренней частью стопы. Удар серединой подъема ноги. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 8 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Индивидуальная работа с мячом. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Удар по мячу внутренней частью стопы. Удар серединой подъема ноги. Игра футбол | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 9 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Удар по мячу внутренней частью стопы. Удар серединой подъема ноги. Учебные, игровые упражнения. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 10 |  | Контрольные нормативы по ОФП и СФП | 2 | стадион | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | Входной  |
| 11 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Индивидуальная работа с мячом. Удар по мячу внутренней частью стопы. Удар серединой подъема ноги. Учебные, игровые упражнения. Игра футбол | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 12 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Удар серединой подъема ноги. Учебные, игровые упражнения. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 13 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Индивидуальная работа с мячом. Удар серединой подъема ноги. Учебные, игровые упражнения. Игра футбол | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 14 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Учебные, игровые упражнения. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 15 |  | Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Индивидуальная работа с мячом. Учебные, игровые упражнения. Игра футбол | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 16 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Индивидуальная работа с мячом. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Удар по мячу внутренней частью стопы. Удар серединой подъема ноги. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 17 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Индивидуальная работа с мячом. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Удар по мячу внутренней частью стопы. Удар серединой подъема ноги. Игра футбол | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 18 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Удар по мячу внутренней частью стопы. Удар серединой подъема ноги. Учебные, игровые упражнения. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 19 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Индивидуальная работа с мячом. Удар серединой подъема ноги. Учебные, игровые упражнения. Игра футбол | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 20 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Индивидуальная работа с мячом. Удар по мячу внутренней частью стопы. Удар серединой подъема ноги. Учебные, игровые упражнения. Игра футбол | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 21 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 22 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Учебные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 23 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 24 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Учебные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 25 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 26 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Учебные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 27 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 28 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 29 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 30 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 31 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 32 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 33 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 34 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 35 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 36 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 37 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 38 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 39 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 40 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 41 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 42 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 43 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 44 |  | Соревнования\* | 2 | Спортивный зал | Соревнование  | Текущий  |
| 45 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 46 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 47 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 48 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Удар по мячу головой. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 49 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Удар по мячу головой. Остановка коленом. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 50 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Удар по мячу головой. Остановка коленом. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 51 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Удар по мячу головой. Остановка коленом. Остановка мяча грудью. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Соревнование  | Текущий  |
| 52 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Удар по мячу головой. Остановка коленом. Остановка мяча грудью. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 53 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Удар по мячу головой. Остановка коленом. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 54 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Удар по мячу головой. Остановка коленом. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 55 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Удар по мячу головой. Остановка коленом. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 56 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар по мячу головой. Остановка коленом. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения.  | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 57 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар по мячу головой. Остановка коленом. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения.  | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 58 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Остановка коленом. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения, игра.  | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 59 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения, игра. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 60 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения, игра. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 61 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения, игра. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 62 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения, игра. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 63 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Остановка коленом. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения, игра. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 64 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения, игра. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 65 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения, игра. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 66 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения, игра. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 67 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения, игра. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 68 |  | Соревнования\* | 2 | Спортивный зал | Соревнование  | Текущий  |
| 69 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи - выход «1 на 1» - отбор. Удар носком. Упражнения по технике. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 70 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи - выход «1 на 1» - отбор. Удар носком. Упражнения по технике и тактике. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 71 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи - выход «1 на 1» - отбор. Удар носком. Упражнения по технике и тактике. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 72 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи - выход «1 на 1» - отбор. Удар носком. Удар по воротам головой. Упражнения по технике и тактике. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 73 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи - выход «1 на 1» - отбор. Удар носком. Удар по воротам головой. Упражнения по технике и тактике. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 74 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи - выход «1 на 1» - отбор. Удар носком. Удар по воротам головой. Упражнения по технике и тактике. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 75 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи - выход «1 на 1» - отбор. Удар носком. Удар по воротам головой. Упражнения по технике и тактике. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 76 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи - выход «1 на 1» - отбор. Удар носком. Удар по воротам головой. Упражнения по технике и тактике. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 77 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи - выход «1 на 1» - отбор. Удар носком. Удар по воротам головой Упражнения по технике и тактике. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 78 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Удар носком. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 79 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Удар по воротам головой. Товарищеские матчи. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 80 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Удар по воротам головой. Товарищеские матчи. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 81 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Удар по воротам головой. Товарищеские матчи. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 82 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Удар по воротам головой. Товарищеские матчи. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 83 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Товарищеские матчи. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 84 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Товарищеские матчи. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 85 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 86 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, фланговый проход. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 87 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, фланговый проход, освобождение коридоров. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 88 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, фланговый проход, освобождение коридоров. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 89 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, фланговый проход, освобождение коридоров. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 90 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, фланговый проход, освобождение коридоров. Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 91 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, фланговый проход, освобождение коридоров. Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита. | 2 | стадион | Соревнование | Текущий  |
| 92 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: фланговый проход, освобождение коридоров. Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 93 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: освобождение коридоров. Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 94 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 95 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 96 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 97 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: зонная защита, персональная защита, смешанная защита. Контрольные игры | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 98 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: персональная защита, смешанная защита. Учебные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 99 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: персональная защита, смешанная защита. Учебные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 100 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: персональная защита, смешанная защита. Учебные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 101 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: персональная защита, смешанная защита. Контрольные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 102 |  | Соревнования\* | 2 | стадион | соревнование | Текущий  |
| 103 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: персональная защита, смешанная защита. Разбор игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 104 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: персональная защита, смешанная защита. Учебные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 105 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: персональная защита, смешанная защита. Учебные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 106 |  | Контрольные нормативы по ОФП и СФП | 2 | стадион | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | Промежуточный |
| 107 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: персональная защита, смешанная защита. Учебные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 108 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: персональная защита, смешанная защита. Учебные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |

**Календарно-тематический план 2,3-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата проведения** | **Раздел, тема занятия** | **Кол-во часов** | **Место проведения**  | **Форма проведения** | **Форма контроля** |
| 1 |  | Вводное занятие. Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Бег. ОРУ. Разминка. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Стойка, передвижения. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 2 |  | Инструктаж. Терминология футбола. Бег. ОРУ. Разминка. ОФП. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Игра футбол.  | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 3 |  | Инструктаж .Бег. ОРУ. Разминка. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Стойка, передвижения. Ускорения, остановка. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 4 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. ОФП. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Удар по мячу внутренней частью стопы. Игра футбол | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 5 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Удар по мячу внутренней частью стопы. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 6 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. ОФП. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Удар по мячу внутренней частью стопы. Удар серединой подъема ноги. Игра футбол | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 7 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Удар по мячу внутренней частью стопы. Удар серединой подъема ноги. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 8 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Удар по мячу внутренней частью стопы. Удар серединой подъема ноги. Игра футбол | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 9 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. ОФП. Удар по мячу внутренней частью стопы. Удар серединой подъема ноги. Учебные, игровые упражнения. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 10 |  | Контрольные нормативы по ОФП и СФП. | 2 | стадион | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | Входной  |
| 11 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по мячу внутренней частью стопы. Удар серединой подъема ноги. Учебные, игровые упражнения. Игра футбол. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 12 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. ОФП. Удар серединой подъема ноги. Учебные, игровые упражнения. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 13 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар серединой подъема ноги. Учебные, игровые упражнения. Игра футбол. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 14 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. ОФП. Учебные, игровые упражнения. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 15 |  | Бег. ОРУ. Разминка. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебные, игровые упражнения. Игра футбол | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 16 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Удар по мячу внутренней частью стопы. Удар серединой подъема ноги. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 17 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Удар по мячу внутренней частью стопы. Удар серединой подъема ноги. Игра футбол | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 18 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. ОФП. Удар по мячу внутренней частью стопы. Удар серединой подъема ноги. Учебные, игровые упражнения. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 19 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар серединой подъема ноги. Учебные, игровые упражнения. Игра футбол. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 20 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по мячу внутренней частью стопы. Удар серединой подъема ноги. Учебные, игровые упражнения. Игра футбол. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 21 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 22 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Учебные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 23 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 24 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Учебные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 25 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 26 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Учебные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 27 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 28 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 29 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 30 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 31 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 32 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 33 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 34 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 35 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 36 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 37 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 38 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 39 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 40 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 41 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 42 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 43 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 44 |  | Соревнования\* | 2 | Спортивный зал | Соревнование  | Текущий  |
| 45 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 46 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 47 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 48 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Удар по мячу головой. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 49 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Удар по мячу головой. Остановка коленом. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 50 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Удар по мячу головой. Остановка коленом. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 51 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Удар по мячу головой. Остановка коленом. Остановка мяча грудью. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 52 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Удар по мячу головой. Остановка коленом. Остановка мяча грудью. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 53 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Удар по мячу головой. Остановка коленом. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 54 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Удар по мячу головой. Остановка коленом. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 55 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Удар по мячу головой. Остановка коленом. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 56 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар по мячу головой. Остановка коленом. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 57 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар по мячу головой. Остановка коленом. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 58 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Остановка коленом. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 59 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 60 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 61 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 62 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 63 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Остановка коленом. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 64 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 65 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 66 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие  | Текущий  |
| 67 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 68 |  | Соревнования\* | 2 | Спортивный зал | Соревнование  | Текущий  |
| 69 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи - выход «1 на 1» - отбор. Удар носком. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 70 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи - выход «1 на 1» - отбор. Удар носком. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 71 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи - выход «1 на 1» - отбор. Удар носком. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 72 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи - выход «1 на 1» - отбор. Удар носком. Удар по воротам головой. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 73 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи - выход «1 на 1» - отбор. Удар носком. Удар по воротам головой. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 74 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи - выход «1 на 1» - отбор. Удар носком. Удар по воротам головой. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 75 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи - выход «1 на 1» - отбор. Удар носком. Удар по воротам головой. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 76 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи - выход «1 на 1» - отбор. Удар носком. Удар по воротам головой. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 77 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи - выход «1 на 1» - отбор. Удар носком. Удар по воротам головой. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 78 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Удар носком. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 79 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Удар по воротам головой. Товарищеские матчи. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 80 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Удар по воротам головой. Товарищеские матчи. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 81 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Удар по воротам головой. Товарищеские матчи. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 82 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Удар по воротам головой. Товарищеские матчи. | 2 | Спортивный зал | Соревнование  | Текущий  |
| 83 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Товарищеские матчи. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 84 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Товарищеские матчи. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 85 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 86 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, фланговый проход. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 87 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, фланговый проход, освобождение коридоров. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 88 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, фланговый проход, освобождение коридоров. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 89 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, фланговый проход, освобождение коридоров. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 90 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, фланговый проход, освобождение коридоров. Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 91 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, фланговый проход, освобождение коридоров. Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 92 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: фланговый проход, освобождение коридоров. Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 93 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: освобождение коридоров. Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 94 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 95 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 96 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 97 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: зонная защита, персональная защита, смешанная защита. Контрольные игры | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 98 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: персональная защита, смешанная защита. Контрольные игры | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 99 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: персональная защита, смешанная защита. Контрольные игры | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 100 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: персональная защита, смешанная защита. Контрольные игры | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 101 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: персональная защита, смешанная защита. Контрольные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 102 |  | Соревнования\* | 2 | стадион | Соревнование  | Текущий |
| 103 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: персональная защита, смешанная защита. Контрольные игры | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 104 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: персональная защита, смешанная защита. Контрольные игры | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 105 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: персональная защита, смешанная защита. Контрольные игры | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 106 |  | Контрольные нормативы по ОФП и СФП | 2 | стадион | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | Промежуточный  |
| 107 |  | Тестирование по технической подготовке | 2 | стадион | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | Промежуточный  |
| 108 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: персональная защита, смешанная защита. Контрольные игры. | 2 | стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |

**Приложение 3**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Основные термины футбола**

**Автогол**— мяч, забитый игроком в свои ворота.
 **Антифутбол** — умышленно резкая, нечестная игра.
 **Арбитр** — судья, посредник в спорах несудебного характера. В футбол этот термин пришел из классической («французской») борьбы, где арбитром именуется судья на ковре, руководящий схваткой двух спортсменов. В футболе же арбитр — синоним судьи на поле.

**Аут** — (англ. — вне, вон) положение, когда мяч «вышел из игры», то есть пересек линию, ограничивающую поле.

**Аутсайдер**— команда, занимающая одно из последних мест в турнирной таблице, неудачник чемпионата, которому грозит перевод из первой во вторую лигу.

**Бек** (англ. — задний) — защитник, играющий на последней линии, перед воротами своей команды.

**«Бетон»** — защитный вариант игры, когда все действия команды подчинены обороне своих ворот. С этой целью вблизи штрафной площади играют не только защитники, но и полузащитники и даже нападающие.

**Болельщик** — любитель футбола, приверженец какой-либо команды, остро переживающий ее успехи и неудачи. В Италии болельщиков называют тиффози. В Югославии любители футбола — новиячи. В Польше — кибики. В Испании и Аргентине — инчос. В Чили — афисионадос. В Уругвае — торсидорес.

**Бомбардир** — самый меткий игрок, чаще других поражающий ворота соперников. В футбол это слово пришло из артиллерии. Бомбардировать — значит обстреливать из орудий. Существовал некогда даже такой чин — бомбардир.

**Выбрасывание мяча** — прием, вошедший в футбольные правила еще в 1873 году. Производится полевым игроком, когда мяч пересек боковую линию и покинул пределы поля. Вбрасывать мяч надо с того места, где он оказался в «ауте’. Игрок, выполняющий прием, должен стоять лицом к полю на боковой линии или за ней, но не в пределах площадки.

**Вице-чемпион** — команда, занявшая в розыгрыше первенства второе место. Как правило, ее футболисты награждаются серебряными медалями.

**Воротa**состоят из двух вертикальных стоек (штанг) и горизонтальной соединительной перекладины, находящихся на равном удалении от угловых флангов. Расстояние внутри между стойками — 7 м 32 см. Перекладина располагается на высоте 2 м 44 см. Такие размеры установлены родоначальниками футбола — англичанами в соответствии с национальными мерами длины. По английской системе мер длины высота стоек равна 8 футам. Но так как один фуг — это 30,5 см, то восемь составят 2 м 44 см. Расстояние между стойками — 24 фута (30,5×24=7 м 32 см).

**Гандикап** — соревнование, в котором одна из команд заранее получает некоторое преимущество (фору). В футболе оно выражается в числе якобы уже забитых мячей в ворота более сильной команды. Делается это для того, чтобы уравнять силы соперников. Фора определяется заранее и может быть объявлена до игры или после нее. Скрытая фора еще больше усиливает интерес к состязанию неравных по силе команд.

**Гол**— английское слово, обозначающее ворота, установленные на футбольном поле для того, чтобы в них забивали мяч. Дословный перевод его — цепь. Происхождение этого термина таково: когда в середине XIX века начинали играть в современный футбол, никаких ворот, собственно, не существовало. Мяч требовалось провести за лицевую линию половины поля соперников между двумя стойками, то есть попасть в цель. С появлением над стойками перекладины получились ворога. Но их по-прежнему называли гол, то есть цель, а не гейт, что по-английски значит ворога. А вскоре и каждый забитый в „гол“ мяч тоже стали именоваться голом.

**Голкипер** — вратарь. С английского, дословно — „охраняющий цель“ (гол — цель, кипер — охраняющий).

**Грязная игра** — всякие, без исключения, грубые нечестные действия футболистов на поле. К ним относятся: симуляция повреждения; помеха выполнению свободных ударов; умышленная затяжка времени; выражение, (словом или жестом) недовольства по поводу решения судьи; громкие выкрики на поле; оклик соперника с тем, чтобы ввести его в заблуждение, и т. п.

**Дисквалификация**— лишение футболиста или команды права участвовать в играх за нарушение правил, регламента соревнований или недостойное поведение.

**Диспетчер**— оперативный распорядитель хода какого-либо производственного процесса. В футбольной терминологии это слово укоренилось после чемпионата мира 1958 года в Швеции.

**Допинг**— возбуждающее средство, наркотики, которые дают лошадям перед скачками. Слово „доуп“ пришло в футбол из английского конного спорта и означает в переводе „одурманивать“, „давать наркотики“. Допингом называются также всякого рода средства, подбадривающие утомленный организм. Изготавливаются они из различных фармакологических препаратов. Однако, снимая на время усталость и позволяя проявить максимальную энергию, они обладают отрицательными качествами: понижают работоспособность на следующий день, ухудшают сон, разрушают нервную систему.

**Дриблинг** — движение футболиста с мячом в различных направлениях. В английской футбольной терминологии „дриблер“ — игрок, умело ведущий мяч.

**Дубль**— одновременная победа как в чемпионате, так и в розыгрыше Кубка страны.

**Жеребьевка**— определение порядка выступления футбольных команд в чемпионате или турнире, а также выбор стороны поля или начального удара перед матчем.

**Защитник** — игрок, главной задачей которого является оборона подступов к своим воротам. Долгое время у нас пользовались английской терминологией и защитника называли „бек“. Однако в начале тридцатых годов коренное русское слово „защитник“ полностью вытеснило иностранное. Защитник — слово русское. В основе его лежит „щит“. Защитник — игрок задней линии обороны. Позади него только вратарь.

**Зрение футболиста** — способность „видеть“ поле, то есть мгновенно оценивать сложившуюся игровую обстановку во время матча.

**Инсайд** — в английской футбольной терминологии „внутренний“ или „полусредний нападающий“.

**Капитан команды** — игрок, наделенный определенными полномочиями. Слово „капитан“ заимствовано из французского языка и переводится как „глава“.

**„Каттеначио“** - так итальянцы называют тактический вариант, при котором перед воротами создается массированная оборона и один из игроков выполняет роль „чистильщика“.

**Корнер**— английское слово, в переводе означающее „угол“. В нашей терминологии - угловой удар, тогда как в английской - только угол футбольного поля. Угловой сектор называется в Англии — корнер-арэа, а угловой удар — корнер-кик.

**Кубок** — сосуд в виде чаши или бокала, по традиции вручаемый в качестве приза за победу в соревнованиях. Название его происходит от латинского слова „купе“, что означает — чан или бочка. Любопытно, что эта награда стала интернациональной и звучит примерно одинаково на разных языках. У англичан - это кап, у французов — куп, у испанцев — копа, у венгров -яупа,у итальянцев — коппа.

**Крайний защитник** — игрок оборонительной линии, выступающий по краю поля, вдоль боковой стороны поля. Бывают правые и левые крайние защитники. В современном футболе их задача не только охранять подступы к своим воротам, но и организовывать атаки из глубины поля. Противостоит крайнему нападающему противника, обычно очень быстрому игроку. Поэтому для современного крайнего защитника необходимым качеством должна быть скорость. Кроме основных обязанностей по нейтрализации крайнего нападающего, в его функции входит подстраховка товарищей по обороне и вратаря. При подаче корнера он должен встать у ближней штанги. В случае, если голкипер покинул ворота, крайний защитник обязан занять его место. В построении „стенки“ обычно не участвует, а занимает позицию на фланге, чтобы пресечь неожиданный выход соперника. Современный крайний защитник должен быть инициативен, внимателен, уверен в своих действиях, смел и решителен.

**Либеро** - в итальянском футболе „чистильщик“, игрок, подстраховывающий в защите коллег.

**Лидер** — команда, в тот или иной период возглавляющая таблицу чемпионата, ставшая в итоге сильнейшей в данной стране или на международной арене. Понятие „лидер“ применимо также к ведущим игрокам клуба или сборной. Например, лидер нападения — форвард, проявляющий высокое мастерство в завязывании комбинации, их результативном завершении.
 **Ложный маневр** — обманные действия группы игроков в ходе тактической комбинации. Такой маневр часто бывает неожиданным и в большинстве случаев сопровождается созданием опасных моментов у ворот соперника. Фактический смысл подобного маневра состоит в том, чтобы дезориентировать противника, переиграть его за счет дозволенной футбольной хитрости.

**„Мертвый мяч“** — неотразимый удар, который даже выдающимся вратарям крайне редко удается парировать. Особенно сложно поймать или отбить мяч, летящий с высокой скоростью в верхний угол ворот, где встречаются штанга и перекладина. Иногда говорят: взял «мертвый» мяч. Это означает, что голкипер предотвратил верный гол.

**Навязать свою игру** — тактические средства наступления и обороны, которые, будучи успешно выполненными, приносят победу. Перед очередной встречей игроки той или иной команды обсуждают вопрос: действовать ли в обычной для себя манере, или видоизменить ее (хотя бы частично) с учетом особенностей игры соперника. Если команда верит в привычный для себя метод, то не станет приспосабливаться к противнику. И попытается таким образом добиться инициативы в конкретном матче.

**Неожиданный удар** — умение мастерски скрыть от соперника подготовку удара по воротам. Обычно подобные удары наносятся не замедляя хода, не останавливаясь, нередко коротким ударом ноги.

**Острый пас** — передача мяча одним игроком другому. Так, что получивший мяч оказывается в очень выгодном положении для атаки ворот противника.

**Отбор мяча** — одна из главнейших задач игроков оборонных линий. Впрочем, в современном футболе каждый спортсмен должен уметь срывать атаку соперников. Отобрать мяч легче всего в момент приема соперником передачи. Тогда футболист думает прежде всего о том, как ему остановить мяч и что с ним делать дальше, а не о противнике. Можно перехватить мяч у нападающего во время его продвижения к воротам. Защитник, отступая к своей штрафной площади, должен стараться оттеснить соперника к боковой линии, где бы он был ограничен пространством. Вторая задача — помешать ему ударить наиболее сильной ногой. Это будет сковывать соперника и не позволит сделать точную передачу или внезапный рывок. Эффектный прием при отборе мяча - подкат. Однако он сильное оружие только для тех, кто хорошо им владеет. В противном случае соперник не только не потеряет мяч, а и получит свободу действий, пока незадачливый исполнитель подката будет подниматься с земли. Футболист должен помнить, что при отборе следует смотреть на мяч, а не на игрока. Так легче разгадать ложное движение соперника.

**Персональная опека** - принцип защиты, согласно которому каждый игрок прикрепляется к определенному, «персональному» сопернику. Он следит за его действиями на протяжении всей встречи, перемещаясь вместе с ним по всему полю. Его задача — не дать своему подопечному овладеть мячом, прервать атаку в самом начале. При персональной опеке от футболистов требуются тренированная воля, повышенное внимание, дисциплина и высокое чувство ответственности. Опека лишает нападающих свободы действий и вынуждает их постоянно единоборствовать с защитниками. Однако этот принцип одновременно сковывает и инициативу обороняющихся, снижает их активность. При персональной опеке защитники обязаны выбирать позиции в соответствии с расстановкой нападающих соперника, что заставляет их играть на непривычных местах. В итоге противник зачастую навязывает обороняющимся свой рисунок игры и свою волю.

**Подкат**— эффективный прием отбора мяча. Сущность его заключается в том, что футболист, атакуя противника, неожиданно выбрасывает ногу по земле вперед, как бы «подкатывается» к нему. При этом мяч чаще всего бывает выбит за боковую линию или линию ворот. Подкат — прием не только технический, но и атлетический. Его преимущество перед другими методами отбора — быстрота и возможность выбить мяч из-под ног нападающего на значительном расстоянии, когда защитник отстал от форварда. Подкат выполняется при различных ситуациях. Особенно часто его применяют во время преследования соперника. Бывают случаи, когда в подкате выбивают мяч у футболиста, бегущего наперерез или стоящего без движения. Делают это, либо вытянув на полную длину обе ноги («шпагат»), либо одну, а другая, опорная, в это время согнута в колене («полушпагат»). Подкат — широко распространенный прием, которым пользуются футболисты всех стран, но наиболее искусны в нем англичане. Это не случайно, так как отличные поля стадионов Британских островов исключают травмы, а повышенная влажность газона способствует хорошему скольжению.

**Прострельный удар** — обычно такими ударами пользуются игроки, передающие мяч с фланга в середину поля на расстояние, достаточно близкое от ворот, полагая, что мяч, летящий с большой силой, может проскочить мимо защитников. Набегающему на подобный мяч форварду бывает иногда достаточно подставить ногу, чтобы мяч изменил направление и с силой влетел в ворота.

**Разбор игры** — обсуждение того, как проходила недавняя встреча с соперником. Обычно на таких разборках принято устанавливать, что из намеченного удалось осуществить, и выявлять причины, мешавшие выполнению плана на матч. Словом, это постоянный анализ успехов и недостатков игроков, тренеров, помогающий им совершенствовать мастерство.

**Стандартные положения** — моменты, когда остановленная судьей игра возобновляется выполнением свободного, штрафного или углового ударов, либо вбрасыванием мяча из-за боковой линии. Для выполнения стандартных положений многие команды заранее готовят соответствующие комбинации, цель которых — как можно успешнее использовать предоставившуюся возможность владения мячом.

**«Стенка»** — употребляется в двух значениях. Одно — название заслона из игроков с целью защиты своих ворот при пробитии штрафных ударов соперником. Другое — тактическая комбинация. Футболист, владеющий мячом, передает его партнеру в расчете на моментальное возвращение мяча первым же касанием.

**Темп игры** — не что иное, как скорость ведения встречи. Чем выше темп игры, тем труднее футболистам взаимодействовать, точно выполнять технические приемы и, разумеется, тем выше их физическая нагрузка. Поэтому возможность вести матч в высоком темпе находится в прямой зависимости от физической подготовки игроков той или иной команды.

**Укрыть мяч** - это умение достигается определенным положением туловища. Обычно, овладевшие этим приемом, ведя мяч, наклоняют туловище вперед или в сторону и тем самым отрезают сопернику возможность подойти к мячу.

**Универсальный игрок** — футболист, умеющий достаточно хорошо играть в разных амплуа на различных участках поля. Однако, не следует понимать буквально, что такие мастера одинаково успешно (в нападении и защите) действуют на каждом из упомянутых мест. Как ни многогранно умение футболиста, максимально раскрыть способности ему удается лишь в определенной роли.

**Физическая подготовка** — общее и специальное развитие спортсмена, обеспечивающее его дельнейшее совершенствование в технике футбола. Общая физическая подготовка предусматривает освоение всех элементов движения, навыков ходьбы, бега, прыжков, метаний, преодоления различного рода препятствий. Она помогает футболисту выработать силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Специальная физическая подготовь воспитывает у спортсмена качества, необходимые для успешной игры в футбол. Сюда относятся разнообразные удары по мячу, акробатические упражнения и т. д.

**Финал**— заключительная встреча команд в кубковых состязаниях. Иногда финалом называют матчи, проводимые после предварительных игр. Например, финал первенства мира или Олимпийских игр.

**Финт** — за рубежом так называется всякое обманное движение в футболе.

**ФИФА** — сокращенное название Международной федерации футбола. Создана 21 мая 1904 года в Париже на учредительном конгрессе в присутствии семи делегатов от шести стран: Бельгии, Голландии, Дании, Швеции, Швейцарии и Франции. ФИФА поставила перед собой задачу быть организатором международных футбольных турниров и чемпионатов мира. В настоящее время одно из самых крупных международных объединений. Руководящие органы находятся в Цюрихе.

**Фланг** — правая или левая оконечность строя или боевого расположения войск. В футболе фланг — это крайние правые или крайние левые игроки линий нападения и защиты.

**Форвард**— игрок передней линии футбольной команды, нападающий.

**Футбол**— игра в «ножной мяч», от английского «foot» — нога, «ball» — мяч. Сохранил свое название во Франции, Испании, России.

**Футболофил** — любитель, коллекционирующий все, что относится кэго любимой команде, к чемпионату, либо занимающийся статистикой. Футболофилы собирают программки, календари, фотографии спортсменов, афиши и т. д. Среди футболистов немало людей, сделавших много полезного для нашего отечественного спорта. Нельзя не назвать старейшину футбольных статистиков Константина Сергеевича Есенина, московского инженера, который на протяжении вот уже трех десятилетий скрупулезно фиксирует количество игр, проведенных спортсменами высшей лиги за ту или иную команду, и число забитых ими мячей. Справедливости ради следует отметить, что Федерация футбола СССР не имела этих сведений и лишь стараниями Есенина они не потеряны для истории. Только с 1959 года газета «Советский спорт», а несколько позднее и приложение «Футбол» стали публиковать статистические данные о матчах. До этого подобные сведения помещались в газетах от случая к случаю, не говоря уже о довоенных чемпионатах, о которых не осталось практически никаких данных. Футболисты обмениваются программками и календарями, посылают своим коллегам вырезки из местных газет с отчетами о футбольных матчах.

**Хавбек** — полузащитник в английском футболе («хав» — полу, «бек» - задний)
 **Хет-трик** — так называют в Англии три мяча, забитых в матче одним и тем же футболистом. Центр поля — отметка на средней линии, из которой проводится круг радиусом девять метров. Мяч кладется в центре поля и после начального удара считается в игре, когда пройдет расстояние, равное длине своей окружности. Футболисты противоположной команды должны располагаться при этом за пределами круга.

**Центральный круг** — часть разметки футбольного ноля. Проводится радиусом девять метров из центра поля и предназначается для того, чтобы не допустить приближения к мячу футболистов команды, не производящей начальный удар. **Чемпион** — спортсмен или команда, победившая в любых соревнованиях на первенство. Каждый футболист команды-победительницы, сыгравшей предусмотренное положением количество игр, также вправе называться чемпионом.
 **Чемпионат** — соревнования на первенство, цель которых - выявить чемпиона.
«Чистильщик» — защитник, действующий в тылу у своих коллег по обороне. Персонально он никого из соперников не опекает и всегда готов прийти на помощь любому из партеров. «Чистильщик» (по-итальянски «либеро») — постоянный пятый игрок защитной линии, имеющий задачу «подчищать» огрехи в действиях товарищей. Появился он в командах после перевода на систему 4+2+4 как дополнительный заслон на пути четверки нападающих. Несколько лет назад на страницах советской спортивной печати развернулась дискуссия о целесообразности введения» чистильщика. Большинство специалистов высказались за то, что в современном футболе нет надобности отвлекать в линию защиты еще одного игрока. Однако в практике игр «чистильщик» во многих командах существует и по сей день.

**Штанга** — этим немецким словом у нас принято называть стойку ворот; хотя в германском футболе она именуется «торпфостен», что означает «столб, из которого сделаны ворота’. По-английски стойка называется «гоппост». Таким образом, штанга существует только в русском футбольном лексиконе.

**Штрафная площадка** — участок поля перед воротами. От внутренней стороны обеих стоек отмеривают в направлении угловых флангов по 16,5 метра. Из этих точек под прямым углом проводят в поле две другие линии той же длины. Получившийся прямоугольник и будет штрафной площадью, которая равна 665 квадратным метрам. Против середины ворот на штрафной площади мелом делается одиннадцатиметровая отметка. Из нее за пределами штрафной площади проводится дуга радиусом девять метров.

**Штрафной удар** — наказание, назначаемое за умышленное касание мяча рукой и за применение грубых приемов. При выполнение штрафного удара все футболисты провинившейся команды должны находиться от мяча не ближе девяти метров и могут касаться его не ранее, чем он войдет в игру, то есть пройдет расстояние, равное длине своей окружности (68-71 сантиметр).

**Щитки**— предохранительные накладки для защиты голени от ударов. Впервые предложены Сэмом Уэллером в 1874 году и надеваются под гетры. Современные щитки сконструированы так,»по защищают ноги футболиста даже при. сильных ударах.

**Экс-чемпион** — бывший победитель какого-либо первенства, а также чемпион прошлых лет.

**Эмблема** — условное или символическое изображение какого-либо понятия или идеи, которое указывает на принадлежность к какому-либо клубу или обществу. Например, эмблема «Спартака» — буква «С» на диагонали, помещенная в ромб. Каждый футбольный клуб имеет эмблему похожую на герб. Она нашивается на футболку. Эмблемы, изготовленные в виде значков, служат предметом коллекционирования.
 **Юниор** — футболист в возрасте до восемнадцати с половиной лет.