

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«АРДАТОВСКАЯ ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО  
На заседании Педагогического  
совета  
МБУДО «Ардатовская ДЮСШ»  
Протокол № 1 от 09.08.2021 г.

«Утверждаю»  
Директор МБУДО  
«Ардатовская ДЮСШ»  
Кузьмин Н.А.  
Приказ № 141-А от 10.08.2021 г.



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая)  
программа « ФУТБОЛ»

Направленность: физкультурно- спортивная.  
Уровень программы: ознакомительный  
Возраст обучающихся 6-18 лет.  
Срок реализации программы: 1 год (276 часов )  
Форма обучения: очная  
Язык обучения: русский

Авторы - составители: Юрманов Герман Юрьевич  
тренер – преподаватель

Кочетков Игорь Вячеславович  
тренер- преподаватель

## Структура программы

1. Пояснительная записка программы	3
2. Цели и задачи программы	6
3. Учебный план программы	7
4. Содержание учебного плана программы	8
5. Календарный учебный график программы	20
6. Планирование результата освоения образовательной программы	32
7. Оценочные материалы программы	33
8. Формы, методы, приемы и педагогическая технология	36
9. Методическое обеспечение программы	38
10. Материальное техническое обеспечение программы	39
11. Список используемой литературы	40

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу имеет физкультурно-спортивную направленность.

Основой для создания данной программы явились социально-экономические потребности современного общества в здоровом, воспитанном и активном подрастающем поколении. Физическое воспитание является одной из важнейших составляющих единого воспитательно-образовательного процесса. Существенное место в комплексе средств физического воспитания занимают спортивные игры, в том числе футбол. Футбол - одна из старейших и самых популярных спортивных командных игр в мире. Футбол - игра универсальная, игра сильных, быстрых и выносливых. Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию, оказывает на организм всестороннее влияние. Занятия по программе «Футбол» создают максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Уровень освоения - спортивно-оздоровительный.

**Нормативные основания** для создания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Федеральный закон «Об образовании российской Федерации» от 29. 12. 2012 г. №273-ФЗ;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;

- Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. №09-3242;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г.

№ 467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»;

- СанПин 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

- Приказ Министерства образования Республики Мордовия от 04.03.2019г.№211 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в республике Мордовия».

**Направленность:** физкультурно- спортивная.

**Актуальность** общеразвивающей программы «Футбол» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством футбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

**Новизна.** Предлагаемая программа дает возможность учащимся познакомиться с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры. В данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля. В результате обучения учащиеся получают расширенное представление об игре в футбол, овладеют основными навыками игры, освоят счет, а по окончании обучения могут не только самостоятельно играть в футбол, но и реализовать объективное судейство, также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

**Педагогическая целесообразность программы:** Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

**Отличительные особенности программы.** Организация учебно- тренировочного процесса на занятиях футболом осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития. По данной программе предусмотрено проведение теоретических и практических занятий, общефизической подготовки, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп объединений по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Возраст детей, участников программы и их психологические особенности:**

Программа «Футбол» рассчитана на обучающихся 6-18 лет. Для обучения в секции принимаются дети без отбора, по заявлению родителей (законных представителей), имеющие допуск врача. Программа одного года обучения направлена на ознакомление с футболом, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к футболу, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Программа предусматривает возможность обучения в одной группе детей разных возрастов с различным уровнем подготовленности к занятиям спортом.

Программа предполагает освоение вида деятельности в соответствии с психологическими особенностями возраста адресата программы.

**Объем и сроки освоения программы:**

Срок реализации программы – 1 год.

Общий объем учебной недельной нагрузки на обучающегося – 6 часа, итого 276 часов в год.

Минимальная наполняемость группы 16 человек, максимальная – 20 человек;

Начало учебного года – 1 сентября 2021г,

**Форма и режим занятий** данная программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические

сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Форма организации текущей работы: групповая с индивидуальным подходом.

При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к организации дополнительного образования детей.

Занятия проходят три раза в неделю по 2 часа (продолжительность учебного часа составляет 45 минут).

В случае возникновения форс-мажорных обстоятельств, программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

## 2. Цель и задачи программы

**Цель** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по футболу: укрепление здоровья и закалывание организма подростков, формирование личности, ориентированной на общечеловеческие ценности (спорт, здоровье, красота) посредством комплекса всесторонней физической подготовки и систематическими занятиями футболом.

**Задачи** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по футболу:

*Обучающие:*

- изучение основ техники и тактики игры в футбол;
- ознакомление учащихся со строением и

функционированием организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- знакомство с основными этапами становления  
российского футбола, историей развития физической

культуры и спорта.

*Развивающие*

- развитие интеллекта, мыслительных процессов, двигательных способностей;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как: внимание, быстрота, реакция,

быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

### Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности футболом, формирование у подростков навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.

### 3. Учебный план программы

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке для спортивно-оздоровительных групп.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов	Требования по физ. и спец. подготовке на начало учебного года
Весь период	6 лет	16 учащихся	6 часов	нет

распределение по часам на 46 недель по 6 часов в неделю 216 часов в год

Содержание занятий		Периоды тренировок											
		Кол-во часов	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
Теоретическая подготовка		6	1	3	1	1							
Практика	ОФП	92	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	2
	СФП	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
	Техническая подготовка	52	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2
	Тактическая подготовка	21	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	
	Психологическая подготовка	25		2	2	4	5	2	3	3	1	1	2
Участие в соревнованиях		44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Контрольные испытания		6	2							2	2		
<b>Итого часов</b>		<b>276</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	10

## **4. Содержание учебного плана программы**

### **Теоретическая подготовка.**

#### **Место и роль физической культуры и спорта в России.**

Массовые виды спорта, их развитие в Российской Федерации.

Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

#### **История развития футбола в России и за рубежом.**

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола в России и развитие его. Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (Чемпионат и Кубок Европы, мира, олимпийские игры). Всероссийские и международные юношеские соревнования. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, ФИФА, УЕФА. Лучшие российские команды, тренеры и игроки.

**Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.** Гигиена: Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание: Его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях футболом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание: Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

#### **Влияние физических упражнений на организм. Строение и функции организма человека.**

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение.

Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервной систем в управлении работой

мышц. Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом.

Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.

### **Правила игры. Организация и проведение соревнований.**

Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиции судьей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи.

Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.

Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований.

### **Техника безопасности при занятиях футболом**

Соблюдение правил техники безопасности. Эти правила подразделяются на три раздела:

- контроль здоровья обучающихся;
- правила поведения на занятиях и соревнованиях;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм.

*Контроль здоровья обучающихся*

При занятиях футболом обучающиеся обязаны на начало учебного года предоставить справку от врача. В справке врач должен указать, что подросток практически здоров и может заниматься футболом. Тренер обязан проверить справку. Обучающиеся проходят медицинский осмотр не менее 1 раза в год. В случае если обучающийся проигнорировал требования по медицинскому контролю, он должен быть предупреждён тренером о возможном отстранении от занятий. Тренировки под личную ответственность родителей (законных представителей) не допускаются.

После перенесенных заболеваний обучающиеся допускаются к тренировочным занятиям только по справкам врача.

В местах проведения занятий должны находиться аптечки, укомплектованные медикаментами, необходимыми для оказания первой доврачебной помощи.

Персонал и педагог дополнительного образования должны располагать адресом и телефоном ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

*Правила поведения на занятиях и соревнованиях*

Правила поведения на занятиях и соревнованиях регламентируются инструкциями по технике безопасности для занятий футболом.

Запрещается обучающимся находиться на футбольном поле или в

спортивном зале без тренера. Обучающиеся должны быть отмечены в день посещения занятий в журнале.

#### *Соблюдение санитарно-гигиенических норм*

В целях сохранения здоровья, профилактики возможных заболеваний, особое внимание уделяется соблюдению санитарно-гигиенических норм.

Систематическое несоблюдение установленных правил может быть основанием для прекращения занятий в школе.

### **Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения: команды для управления строем.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением.

Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, штангой, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами.

Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, перекаты, перевороты. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, эстафеты встречные круговые с преодолением полосы препятствий, на внимание, координацию.

Лёгкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 300 м. до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег; прыжки в длину и высоту с места и с разбега, многоскоки, пятикратный прыжок с места; метание мяча.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол (по упрощённым правилам).

### **Специальная физическая подготовка**

#### **Упражнения для развития быстроты.**

Упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100 м (15-20 мин с макс. скоростью, 10-15 м медленно и т.д.)

Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п., выполнение элементов техники в быстром темпе, бег с «тенью».

Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15 м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

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

Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами, штанга для

подростков весом 40-70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге, затем с отягощением. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнёрами с разных сторон), из упора лёжа — хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный бег, кроссы с изменением скорости.

Многokrратно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры сувеличенной продолжительностью.

Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой, тоже самое с поворотом на 90-180°.

Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами.

Кувырок впереди назад, в сторону через плечо.

Жонглирование мячом, чередуя удары бедром, стопой, головой.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега. Кувырок назад в стойку. Переворот вперёд с разбега.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Общие	Специальные
<p><b>Преимущественно развивающие силу:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание на перекладине.</li> <li>2. Лазание по канату.</li> <li>3. Поднимание тяжестей.</li> <li>4. Метание снарядов.</li> <li>5. Упражнения с сопротивлением.</li> <li>6. Борьба.</li> </ol>	<p><b>Преимущественно развивающие силу:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удары по мячу.</li> <li>2. Толчки туловищем.</li> <li>3. Отбор мяча ногой.</li> <li>4. Вбрасывание мяча.</li> </ol> <p>Броски мяча рукой (дополнительно для вратарей)</p>

<p><b>Преимущественно развивающие быстроту:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторный бег.</li> <li>2. Переменный бег.</li> <li>3. Ускорения.</li> <li>4. Старты.</li> <li>5. Бег прыжками, семенящий и т. п.</li> <li>6. Баскетбол.</li> <li>7. Ручной мяч.</li> </ol>	<p><b>Преимущественно развивающие быстроту:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторный бег с мячом.</li> <li>2. Переменный бег с мячом.</li> <li>3. Ускорения с мячом.</li> <li>4. Старты с мячом.</li> </ol>
<p><b>Преимущественно развивающие выносливость:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кроссы.</li> <li>2. Переменный бег.</li> <li>3. Лыжные вылазки.</li> <li>4. Гребля.</li> <li>5. Плавание.</li> <li>6. Баскетбол.</li> <li>7. Хоккей.</li> </ol>	<p><b>Преимущественно развивающие выносливость:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переменный бег с мячом с преодолением и без преодоления препятствий.</li> <li>2. Двусторонняя игра с удлинением времени игры.</li> <li>3. Игровые упражнения большой интенсивности</li> </ol>
<p><b>Преимущественно развивающие ловкость:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Акробатика.</li> <li>2. Гимнастика.</li> <li>3. Прыжки.</li> </ol>	<p><b>Преимущественно развивающие ловкость:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Жонглирование мяча ногами и головой.</li> <li>2. Доставание головой высоко подвешенного мяча.</li> <li>3. Ведение мяча головой.</li> <li>4. Удары по мячу у стенки и сетки.</li> <li>5. Жонглирование мяча руками (для вратарей).</li> <li>6. Доставание руками высоко подвешенного мяча (для вратарей).</li> </ol>

### **Техническая и тактическая подготовка**

#### **Техническая подготовка.**

##### Техника передвижения.

Бег обычный, спиной, скрестными, приставными шагами, бег по прямой, дугами с изменением скорости, направления.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад и т.п. Толчком одной или двумя ногами с места или с разбега.

Остановка во время бега выпадом и прыжком.

Повороты переступанием, прыжком на одной ноге; в стороны и назад, на месте и в движении.

Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом». Удары по мячу ногами.

Удары внутренней и средней частью подъёма по неподвижному, катящемуся

прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема. Удары на точность.

#### Удары по мячу головой.

Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба безпрыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу.

#### Остановка мяча.

Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — наместе, в движении вперед и назад.

Остановка бедром, грудью.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий изакрывая его туловищем от соперника.

#### Ведение мяча.

Ведение внешней частью подъема (внутренней).

Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом.

#### Обманные движения (финты).

«Уход» выпадом (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

Финт «остановкой» мяча ногой (после остановки рывок с мячом).

Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

#### Отбор мяча.

При единоборстве с соперником находящемся на месте, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

#### Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ходу партнеру. Техника игры вратаря.

Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестными, приставным шагом искачками.

Ловля летящего навстречу мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, с перекатом. Быстрый подъём с мячом после падения.

Ловля катящегося мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего мяча в прыжке с места и с разбега.

Отбивание мяча одной, 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), с рук (с воздуха) на точность.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ.

Основные приемы техники	Примерные упражнения
<i>Для защитников, полузащитников и нападающих:</i>	
Прямые резаные удары по мячу серединой, внешней и внутренней стороной подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком и пяткой, лбом, затылком и боковой частью головы	Удары ногой по неподвижному или катящемуся мячу определенным способом в цель и на дальность. Удары ногой по отскочившему от земли мячу с лета и полулета в цель. Удары ногой по летящему мячу в цель. Удары ногой по мячу в цель с одиннадцатиметровой отметки и с угла поля. Удары ногой по мячу в цель и на дальность от ворот. Удары ногой в падении. Удары головой по мячу в цель и на дальность заданным способом
Остановка мяча подошвой, серединой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, головой.	Остановка различными способами мяча, падающего сверху, летящего на разной высоте, катящегося по земле, после отскока от земли.
Ведение мяча носком, внешней и внутренней стороной подъема	Ведение мяча различными способами одной ногой (попеременно правой и левой) со сменой скорости: с обводкой стоек, расположенных в различном порядке; по коридору шириной от 1м до 4м зигзагами, петлями, по прямой; по кругу; по различным дугам; не отпуская мяча от себя далее 1м; по «восьмерке».
Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии прямо, влево, вправо на точность и дальность партнеру (в ноги, на грудь, на голову); на свободное место, в штрафную площадь, по коридору шириной 2м в сетку или щит, в разные мишени.
Обманные движения	Обманные движения ногами, туловищем с ведением мяча, без обводки и с обводкой различных препятствий; подвижные игры: пятнашки, борьба за мяч и др. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч и др.
Отбор мяча	Упражнения: «бой с тенью» и т. п. Выбивание мяча у ведущего его партнера поочередно правой и левой ногой в шпагате и полушпагате. Выбивание мяча у ведущего его партнера ногами с подкатом. Толчки плечом в плечо партнера, ведущего мяч. Подвижные игры: «бой петухов» и т. п.
<i>Для вратарей:</i>	
Прямые и резаные удары по мячу серединой, внешней и внутренней стороной подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком, рукой	Удары по неподвижному или катящемуся мячу определенным способом на дальность и в цель. Удары по мячу, подброшенному рукой, определенным способом на дальность и цель удары кулаком по летящему и подвешенному мячу

Выбрасывание мяча	Броски мяча правой и левой рукой от плеча, сбоку, снизу на дальность и точность. Игра в баскетбол, ручной мяч, волейбол, водное поло.
Ловля мяча руками в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа, в движении, в полете, в прыжке, в падении и др.).	Ловля мяча, бросаемого партнером с различных дистанций и с различной скоростью, одной и двумя руками. Ловля мяча, отражаемого от стенки, сетки или от земли под различными углами, с различной дистанции и скоростью, одной или двумя руками. Подвижные игры: «борьба за мяч» и т. п. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, водное поло, хоккей.
Отбивание мяча руками в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, в движении, в полете, в прыжке, в падении и др.)	Отбивание мяча, посылаемого партнерами с различных дистанций на различной высоте и с различной скоростью, одной или двумя руками в стороны и за себя. Спортивные игры: ручной мяч, хоккей.
Обманные движения	Обманные движения туловищем при ведении мяча рукой без обводки и с обводкой различных препятствий. Подвижные игры: «пятнашки», «борьба за мяч» и др. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч и др.

## СОДЕРЖАНИЕ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

### Техника полевого игрока

Содержание	Последовательность	
	Локальная «А»	Глобальная «Б»
<i>Техника передвижения:</i>		1
Бег обычный	1	
Остановки	2	
Повороты	3	
Бег спиной вперед, скрестным и приставным шагом	4 5	
Сочетание разных способов бега	6	
Прыжки	7	
Сочетание приемов техники передвижения	8	

<p><u>Удары по мячу ногой:</u></p> <p>Внутренней стороной стопы по неподвижному мячу</p> <p>Внутренней частью подъема по неподвижному мячу</p> <p>Внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема по катящемуся мячу</p> <p>Средней частью подъема по неподвижному мячу</p> <p>Средней частью подъема по катящемуся мячу</p> <p>Средней частью подъема по летящему мячу</p> <p>Внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу</p> <p>Резанные по неподвижному и катящемуся мячу</p> <p>Носком</p> <p>Пяткой</p> <p>С поворотом, через себя в падении</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>9</p> <p>10</p> <p>11</p>	<p>2</p>
<p><u>Удары по мячу головой:</u></p> <p>Средней частью лба на месте</p> <p>Средней частью лба в прыжке</p> <p>Боковой частью лба на месте и в прыжке</p> <p>В падении</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p>	<p>3</p>
<p><u>Остановки мяча:</u></p> <p>Катящегося мяча подошвой</p> <p>Катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы</p> <p>Летящего мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы</p> <p>Бедром</p> <p>Грудью</p> <p>Средней частью подъема</p> <p>С переводом</p> <p>Головой</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p>	<p>4</p>
<p><u>Ведение мяча:</u></p>		<p>5</p>
<p>Внешней частью подъема</p> <p>Средней частью подъема</p> <p>Внутренней частью подъема</p> <p>Носком</p> <p>Внутренней стороной стопы</p> <p>С изменением направления</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p>	

<u>Обманные движения:</u>		6
Уходом	1	
Ударом ногой	2	
Остановкой ногой	3	
Ударом головой	4	
Остановкой туловищем	5	
Остановкой головой	6	
<u>Отбор мяча:</u>		7
Ударом в выпаде	1	
Остановкой ногой в выпаде	2	
Ударом в подкате	3	
Остановкой в подкате	4	
Толчком плеча	5	
<u>Вбрасывание мяча из-за боковой линии:</u>		8
С места	1	
С разбега	2	
В падении	3	

### Тактическая подготовка.

#### Тактика нападения.

Индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника, оценивать целесообразности той или иной позиции, занятие выгодной позиции для получения мяча.

Использование изученных технических приёмов. В зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, сбрасывание мяча, взаимодействие партнеров, 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 при атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

#### Тактика защиты.

Индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам.

Групповые действия: взаимодействие игроков в обороне при розыгрыше противником «стандартной» комбинации, осуществлять правильный выбор

позиции и страховки партнера. Организации противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря: уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»; разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру; занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот.

#### Учебные и тренировочные игры.

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных в этой системе групповых действий.

#### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИКИ ИГРЫ**

<b>Основные приемы тактики</b>	<b>Примерные упражнения</b>
Передачи мяча: диагональные, поперечные, продольные, дугообразные, длинные, средние, короткие, по земле, по воздуху на различной высоте.	Передача мяча в парах, тройках. Передача мяча непосредственно партнеру, на свободное место с недодачей. Игровые упражнения 1 x 3, 2 x 4, 2 x 3, 5 x 5 и др. Передача мяча с ограниченным числом касаний (одно, два и т. д.).
Ведение мяча и обводка	Ведение мяча в парах, тройках, без смены и со сменой мест, с различной скоростью передвижения, без сопротивления и с сопротивлением. Ведение мяча в парах, тройках с обводкой и с последующим ударом по воротам. Игровые упражнения 3 x 3, 5 x 5, 7 x 7 и др. Двусторонние игры.
Открывание и закрывание	Перемещение с мячом и без мяча. Игровые упражнения 3 x 3, 5 x 5 и др. Двусторонние игры. Игра в баскетбол, ручной мяч, хоккей и др. Игровые упражнения 1 x 1, 1 x 3, 2 x 4 и т. п.
Выбор позиции для отбора и перехвата мяча	Двусторонние игры с одинаковым и разным по численности составом команд
Страховка и взаимостраховка	Атака на одни ворота при численно меньшем числе защищающихся. Проигрывание намеченных к разучиванию комбинаций.

Комбинация приемов тактики	Применение разучиваемых комбинаций в двусторонних играх.
----------------------------	--

## **5.Календарный учебный график программы**

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

-количество учебных недель – 46;

-продолжительность каникул – осенние с 19 октября 2021 г. по 1 ноября 2021 г.; зимние с 28 декабря 2021 г. по 10 января 2022 г.; весенние с 22 марта 2022 г. по 28 марта 2022 г.; летние с 31 мая 2022 г. по 31 августа 2022 г.

-дата начала и окончания учебного периода – 01.09.2021 г. по 31.05.2022 г.

## 5. Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения	Форма проведения	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
1	01.09.2021	Групповая, индивидуальная	2	Вводное занятие «Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Знакомство с различными видами спорта. Подвижная игра «Найди своё место»	
2	03.09.2021	Групповая, индивидуальная	2	Освоение навыков бега. Развитие скоростных и координационных способностей. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), общефизическая подготовка (ОФП). Подвижная игра «Кто сильнее»	
3	09.09.2021	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление навыков бега и ходьбы, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Стоп-хлоп»	
4	08.09.2021	Групповая, индивидуальная	2	Освоение навыков прыжков на одной, на двух ногах на месте, по разметкам. Подвижная игра «Прыгающие воробушки», ОФП, ОРУ	
5	10.09.2021	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление навыков прыжков на одной, двух ногах. Прыжки в длину с места ОРУ, ОФП. Подвижная игра «Прыжки по кочкам»	
6	13.09.2021	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление прыжков в длину с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Прыгающие воробушки, «Прыжки по кочкам»	
7	15.09.2021	Групповая, индивидуальная	2	Освоение бега в различных направлениях: с изменением ширины шага, приставными шагами. ОРУ.	
8	17.09.2021	Групповая, индивидуальная	2	Отработка беговых упражнений с преодолением препятствий.ОРУ	
9	20.09.2021	Групповая, индивидуальная	2	Беговые упражнения « челночный бег».ОРУ	
10	22.09.2021	Групповая, индивидуальная	2	Беговые упражнения с различными задачами.ОРУ	
11	24.09.2021	Групповая, индивидуальная	2	Беговые упражнения в гору и под уклон.ОРУ	
12	27.09.2021	Групповая, индивидуальная	2	Тренировка ведения мяча различными способами: только правой ногой, только левой, попеременно правой и левой ногой, по прямой, на каждый шаг касание мяча, ведение только слабой ногой. ОРУ	

13	29.09.2021	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление ведения мяча различными способами: только правой ногой, только левой, попеременно правой и левой ногой, на каждый шаг касание мяча, ведение только слабой ногой. ОРУ	
14	01.10.2021	Групповая, индивидуальная	2	Тренировка ведения мяча с различными задачами: зигзагом со сменой направления, с обводкой стоек. ОРУ	
15	04.10.2021	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление ведения мяча с различными задачами: зигзагом со сменой направления, с обводкой стоек. ОРУ	
16	06.10.2021	Групповая, индивидуальная	2	Тренировка ведения мяча с различными задачами: с разворотом на 360*как в одну, так и в другую сторону, в коридоре шириной в 1 метр, на высокой скорости. ОРУ	
17	08.10.2021	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление ведения мяча с различными задачами: с разворотом на 360*как в одну, так и в другую сторону, в коридоре шириной в 1 метр, на высокой скорости. ОРУ	
18	11.10.2021	Групповая, индивидуальная	2	Тренировка ведения мяча с различными задачами: закрывая мяч корпусом, спиной вперед левой и правой ногой. ОРУ	
19	13.10.2021	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление ведения мяча с различными задачами: закрывая мяч корпусом, спиной вперед левой и правой ногой. ОРУ	
20	15.10.2021	Групповая, индивидуальная	2	Тренировка ведения мяча в парах. ОРУ	
21	18.10.2021	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление ведения мяча в парах. ОРУ	
22	20.10.2021	Групповая, индивидуальная	2	Тренировка ведения мяча в парах с последующим ударом ОРУ	
23	22.10.2021	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление ведения мяча в парах с последующим ударом. ОРУ	
24	25.10.2021	Групповая, индивидуальная	2	Тренировка ведения мяча с обводкой стоек: ведение мяча по «восьмерке»,нескольких стоек , расставленных произвольно, с изменением направления движения. ОРУ	
25	27.10.2021	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление ведения мяча с обводкой стоек: ведение мяча по «восьмерке»,нескольких стоек , расставленных произвольно, с изменением направления движения. ОРУ	

26	29.10.2021	Групповая, индивидуальная	2	Ведение мяча с различной скоростью: многократное повторение ускорений, рывков, остановок. ОРУ	
27	01.11.2021	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление ведения мяча с различной скоростью: многократное повторение ускорений, рывков, остановок. ОРУ	
28	03.11.2021	Групповая, индивидуальная	2	Ведение мяча в игровых позициях. ОРУ	
29	05.11.2021	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление ведения мяча в игровых позициях. ОРУ	
30	08.11.2021	Групповая, индивидуальная	2	Ведение мяча при челночном беге: к штрафной площади- одной ногой, назад на исходную- другой ногой, произвольное ведение. ОРУ	
31	10.11.2021	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление ведения мяча при челночном беге: к штрафной площади- одной ногой, назад на исходную- другой ногой, произвольное ведение. ОРУ	
32	12.11.2021	Групповая, индивидуальная	2	Ведение мяча в парах со сменой мест: количество касаний не ограничено, количество касаний ограничено до двух. ОРУ	
33	15.11.2021	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление ведения мяча в парах со сменой мест: количество касаний не ограничено, количество касаний ограничено до двух. ОРУ	
34	17.11.2021	Групповая, индивидуальная	2	Ведение мяча с последующим ударом по воротам: левой и правой ногой, после обегания стойки, на максимальной скорости. ОРУ	
35	19.11.2021	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление ведения мяча с последующим ударом по воротам: левой и правой ногой, после обегания стойки, на максимальной скорости. ОРУ	
36	22.11.2021	Групповая, индивидуальная	2	Остановка катящегося мяча в парах: внутренней стороной стопылевой и правой ноги, остановка одной ногой , обратная передача- другой ногой. ОРУ	
37	24.11.2021	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление остановки катящегося мяча в парах: внутренней стороной стопылевой и правой ноги, остановка одной ногой , обратная передача- другой ногой. ОРУ	
38	26.11.2021	Групповая, индивидуальная	2	Остановка катящегося мяча в парах в движении. ОРУ	
39	29.11.2021	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление остановки катящегося мяча в парах в движении. ОРУ	

40	01.12.2021	Групповая, индивидуальная	2	Остановка летящего мяча : подошвой, после отскока от земли, остановка бедром, грудью, верхней частью стопы. ОРУ	
41	03.12.2021	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление остановки летящего мяча : подошвой, после отскока от земли, остановка бедром, грудью, верхней частью стопы. ОРУ	
42	06.12.2021	Групповая, индивидуальная	2	Остановка летящего мяча с уходом: после отскока от земли внутренней частью стопы с уходом назад, вперед, в сторону. ОРУ	
43	08.12.2021	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление остановки летящего мяча с уходом: после отскока от земли внутренней частью стопы с уходом назад, вперед, в сторону ОРУ	
44	10.12.2021	Групповая, индивидуальная	2	Остановка летящего мяча в парах: внутренней частью стопы, внешней частью стопы, бедром, грудью, головой. ОРУ	
45	13.12.2021	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление остановки летящего мяча в парах: внутренней частью стопы, внешней частью стопы, бедром, грудью, головой. ОРУ	
46	15.12.2021	Групповая, индивидуальная	2	Передачи мяча: внутренней частью стопы, внутренней частью стопы. ОРУ	
47	17.12.2021	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление передач мяча: внутренней частью стопы, внутренней частью стопы. ОРУ	
48	20.12.2021	Групповая, индивидуальная	2	Передачи мяча в парах в движении ОРУ	
49	22.12.2021	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление передачи мяча в парах в движении ОРУ	
50	24.12.2021	Групповая, индивидуальная	2	Передачи мяча в парах со сменой позиции: с обеганием стойки. ОРУ	
51	27.12.2021	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление передачи мяча в парах со сменой позиции: с обеганием стойки. ОРУ	
52	29.12.2021	Групповая, индивидуальная	2	Удары ногой по прыгающему мячу: подъемом стопы, внешней частью. ОРУ	
53	03.01.2022	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление ударов ногой по прыгающему мячу: подъемом стопы, внешней частью. ОРУ	

54	05.01.2022	Групповая, индивидуальная	2	Прием и передачи мяча в парах в движении: внутренней частью стопы, внешней частью стопы. ОРУ	
55	07.01.2022	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление приема и передачи мяча в парах в движении: внутренней частью стопы, внешней частью стопы. ОРУ	
56	10.01.2022	Групповая, индивидуальная	2	Передачи мяча в парах различными частями стопы. ОРУ	
57	12.01.2022	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление передачи мяча в парах различными частями стопы. ОРУ	
58	12.01.2021	Групповая, индивидуальная	2	Передачи мяча в парах с последующим ударом по воротам. ОРУ	
59	14.01.2022	Групповая, индивидуальная	2	Передачи мяча в движении с последующим ударом по воротам ОРУ	
60	17.01.2022	Групповая, индивидуальная	2	Передачи мяча в колоннах со сменой мест. ОРУ	
61	19.01.2022	Групповая, индивидуальная	2	Передачи мяча в колоннах. ОРУ	
62	21.01.2022	Групповая, индивидуальная	2	Передачи мяча в тройках ОРУ	
63	24.01.2022	Групповая, индивидуальная	2	Передачи мяча в группах. ОРУ	
64	26.01.2022	Групповая, индивидуальная	2	Удары по воротам( по катящимся и летящим мячам) ОРУ	
65	28.01.2022	Групповая, индивидуальная	2	Удары по воротам после игры « в стенку» ОРУ	
66	31.01.2022	Групповая, индивидуальная	2	Отработка ударов ногой после преодоления препятствий ОРУ	
67	02.02.2022	Групповая, индивидуальная	2	Удары ногой после взаимодействия в парах. ОРУ	

68		Групповая, индивидуальная	2	Удары по воротам после ведения мяча ОРУ	
69	04.02.2022	Групповая, индивидуальная	2	Удары ногой по воротам в движении. ОРУ	
70	07.02.2022	Групповая, индивидуальная	2	Удары ногой по воротам в движении ОРУ	
71	09.02.2022	Групповая, индивидуальная	2	Удары по неподвижному мячу после преодоления препятствий ОРУ	
72	11.02.2022	Групповая, индивидуальная	2	Тренировка вбрасывания и остановки мяча, ударов на точность ОРУ	
73	14.02.2022	Групповая, индивидуальная	2	Тренировка ведения мяча, , отработка обводки и жонглирования мячом, остановок и ударов на точность головой. ОРУ	
74	16.02.2022	Групповая, индивидуальная	2	Ведение мяча и удары на точность .ОРУ	
75	18.02.2022	Групповая, индивидуальная	2	Отработка точных передач, обучение отбору мяча ОРУ	
76	21.02.2022	Групповая, индивидуальная	2	Развитие силы удара, точности передач и остановок ОРУ	
77	23.02.2022	Групповая, индивидуальная	2	Остановка мяча: ногой( подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема. ОРУ	
78	25.02.2022	Групповая, индивидуальная	2	Тренировка техники ловли отбивания мячей вратарем. ОРУ	
79	28.02.2022	Групповая, индивидуальная	2	Разучивание передачи мяча в парах, тройках. ОРУ	
80	02.03.2022	Групповая, индивидуальная	2	Передвижение по прямой и с изменением направления с мячом. ОРУ. Игра в футбол « двое на двое» без вратарей.	
81	04.03.2022	Групповая, индивидуальная	2	Беговые упражнения с изменением скорости. ОРУ	

82	07.03.2022	Групповая, индивидуальная	2	Бег 30м, бег 300 м, Прыжки в длину с места. ОРУ. Подвижная игра	
83	09.03.2022	Групповая, индивидуальная	2	Бег с мячом с изменением направления. Передачи мяча в парах. ОРУ	
84	11.03.2022	Групповая, индивидуальная	2	Ведение мяча и удары но точность. ОРУ	
85	14.03.2022	Групповая, индивидуальная	2	Бег 30 м с ведением мяча с высокого старта. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой. ОРУ	
86	16.03.2022	Групповая, индивидуальная	2	Удары по воротам( по катящимся и летящим мячам. ОРУ	
87	18.03.2022	Групповая, индивидуальная	2	Отработка ударов по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперед. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой. ОРУ. с/и	
88	21.03.2022	Групповая, индивидуальная	2	Тренировка удара внешней частью подъема. Совершенствование перемещения в защитной стойке спиной вперед. Прием катящихся мячей внутренней стороной стопы. ОРУ, с/и	
89	23.03.2022	Групповая, индивидуальная	2	Тренировка удара носком, серединой подъема. ОРУ. с/и	
90	25.03.2022	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъема.ОРУ	
91	28.03.2022	Групповая, индивидуальная	2	Тренировка удара – откидки мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъема. ОРУ. с\и	
92	30.03.2022	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление ведения мяча серединой подъема. ОРУ.	
93	01.04.2022	Групповая, индивидуальная	2	Тренировка ведения мяча внутренней частью подъема. Удар пяткой .ОРУ.с/и	
94	04.04.2022	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление ведения мяча внутренней частью подъема, удара пяткой. ОРУ	
95	06.04.2022	Групповая, индивидуальная	2	Тренировка удара- броска стопой. Ведение внутренней стороной стопы. ОРУ	

96	08.04.2022	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление удара- броска стопой. Закрепление ведение внутренней стороной стопы . ОРУ.с/и	
97	11.04.2022	Групповая, индивидуальная	2	Удары по воротам( по катящимся и летящим мячам) ОРУ	
98	13.04.2022	Групповая, индивидуальная	2	Тренировка ведения мяча носком. Прием катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. ОРУ	
99	15.04.2022	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление ведения мяча носком. Закрепление приема внутренней стороной стопы с переводом за спину. ОРУ	
100	18.04.2022	Групповая, индивидуальная	2	Тренировка передач мяча в движении и остановок мяча в воздухе. ОРУ. с/и	
101	20.04.2022	Групповая, индивидуальная	2	Тренировка ведения мяча подошвой . Прием летящих мячей внутренней стороной стопы.ОРУ	
102	22.04.2022	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление ведения мяча подошвой . Закрепление приема летящих мячей внутренней стороной стопы.	
103	25.04.2022	Групповая, индивидуальная	2	Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приема летящих мячей внутренней стороной стопы. ОРУ	
104	27.04.2022	Групповая, индивидуальная	2	Тренировка приема опускающегося мяча серединой подъема. Тренировка удара слету внутренней стороной стопы. ОРУ.	
105	27.04.2022	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление приема опускающегося мяча серединой подъема. Закрепление удара слету внутренней стороной стопы. ОРУ	
106	29.04.2022	Групповая, индивидуальная	2	Совершенствование приема опускающегося мяча серединой подъема. Совершенствование удара слету внутренней стороной стопы. ОРУ	
107	02.05.2022	Групповая, индивидуальная	2	Тренировка приема летящего на игрока мяча грудью. Тренировка ударов слету серединой подъема.	
108	04.05.2022	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление приема летящего на игрока мяча грудью. Закрепление ударов слету серединой подъема. ОРУ.	
109	06.05.2022	Групповая, индивидуальная	2	Тренировка приема опускающегося мяча бедром. Тренировка удара слету внешней частью подъема. ОРУ	

110	09.05.2022	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление приема опускающегося мяча бедром. Закрепление удара слету внешней частью подъема. ОРУ.	
111	11.05.2022	Групповая, индивидуальная	2	Совершенствование приема опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара слету внешней частью подъема. ОРУ.	
112	13.05.2022	Групповая, индивидуальная	2	Тренировка финта « уходом». ОРУ С\и	
113	16.05.2022	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление финта « уходом». ОРУ с\и	
114	18.05.2022	Групповая, индивидуальная	2	Удары по воротам( по катящимся и летящим мячам).	
115	20.05.2022	Групповая, индивидуальная	2	Тренировка финта « уходом с убиранием мяча внутренней частью подъема». ОРУ.	
116	23.05.2022	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление финта « уходом с убиранием мяча внутренней частью подъема». ОРУ.	
117	25.05.2022	Групповая, индивидуальная	2	Совершенствование финта « уходом с убиранием мяча внутренней частью подъема».ОРУ.	
118	30.05.2022	Групповая, индивидуальная	2	Тренировка передач мяча в движении и остановок мяча в воздухе. ОРУ. с/и	
119	01.06.2022	Групповая, индивидуальная	2	Тренировка финта « уходом с ложным замахом на удар».ОРУ	
120	03.06.2022	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление финта « уходом с ложным замахом на удар».ОРУ	
121	06.06.2022	Групповая, индивидуальная	2	Тренировка финта « остановка мяча подошвой». ОРУ С\И	
122	08.06.2022	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление финта« остановка мяча подошвой». ОРУ	
123	10.06.2022	Групповая, индивидуальная	2	Совершенствование финта« остановка мяча подошвой». ОРУ	

124	13.06.2022	Групповая, индивидуальная	2	Удары по воротам( по катящимся и летящим мячам).	
125	15.06.2022	Групповая, индивидуальная	2	Тренировка финта « убиение мяча подошвой».ОРУ. с\и	
126	17.06.2022	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление финта « убиение мяча подошвой».ОРУ. с\и	
127	20.06.2022	Групповая, индивидуальная	2	Тренировка финта «проброс мяча мимо соперника ОРУ. с\и	
128	22.06.2022	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника ОРУ. с\и	
129	24.06.2022	Групповая, индивидуальная	2	Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника ОРУ. с\и	
130	27.06.2022	Групповая, индивидуальная	2	Тренировка отбора мяча накладыванием стопы. ОРУ С\И	
131	29.06.2022	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление отбора мяча накладыванием стопы. ОРУ С\И	
132	01.07.2022	Групповая, индивидуальная	2	Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы. ОРУ С\И	
133	04.07.2022	Групповая, индивидуальная	2	Игровая практика «Мини- футбол»	
134	06.07.2022	Групповая, индивидуальная	2	Тренировка отбора мяча выбиванием. ОРУ с\и	
135	08.07.2022	Групповая, индивидуальная	2	Закрепление отбора мяча выбиванием. ОРУ с\и	
136	11.07.2022	Групповая, индивидуальная	2	Совершенствование отбора мяча выбиванием. ОРУ с\и	
137	13.07.2022	Групповая, индивидуальная	2	Тренировка передач мяча в движении и остановок мяча в воздухе. ОРУ. с\и	

138	15.07.2022	Групповая, индивидуальная	2	С\и «футбол» ОРУ	
-----	------------	------------------------------	---	------------------	--

## **6. Планирование результата освоения образовательной программы**

Предполагаемыми результатами выполнения программы являются:

1. Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий;
2. Улучшение состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности и гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
3. Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
4. Освоение основ знаний в области гигиены, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в футбол.
5. Узнают об особенностях зарождения, истории футбола;
6. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
7. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;
8. Сумеют организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
9. Сумеют организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, водворе, в оздоровительном лагере и др.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

## 7.Оценочные материалы программы

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление:

- промежуточной аттестации обучающихся,
- итоговой аттестации.

Порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации.

Промежуточная аттестация проводится с использованием оценочных материалов, разработанных образовательной организацией самостоятельно.

По результатам освоения образовательной программы выдается документ об обучении в соответствии с локальным нормативным актом образовательной организации, регламентирующим порядок выдачи и форму документа об обучении – «Справка».

### **Формами промежуточной аттестации являются:**

1. Контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам.
2. Учёт результатов участия в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий Учреждения.
3. Учёт личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

### **Нормативные требования для спортивно-оздоровительных групп**

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения футболистами контрольно-переводных нормативов.

(6-8 лет)

Упражнения	7 -8 лет		
	«5»	«4»	«3»
<b>По общей физической подготовке.</b>			
1. Бег 30 м с высокого старта (сек)	6.5	7.0	7.5
2. прыжок в длину с места(см.)	160	150	140
3. Челночный бег 3X10м, (сек.)	8.1	8.4	8.8
4. Подтягивание, кол-во раз	6	4	2
<b>По технической подготовке</b>			
1. Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	20	18	16

2. Комплексное упражнение: ведение 10м, обводка трёх стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5х1,2 м) с расстояния	15	15.7	16.0
6 м — из трёх попыток (сек)			

(9-11 лет)

Упражнения	(возраст 9 лет)			(возраст 10 лет)			(возраст 11 лет)		
	Показатели в баллах								
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>ОФП:</b>									
1. бег 30м (сек.)	5,7	6,3	6,7	5,3	6,0	6,3	5,1	5,3	6,0
2. бег 300м(сек.)	65,0	70,0	75,0	60,0	65,0	70,0	59,0	60,0	65,0
3. прыжки в длину с места(см.)	165	160	155	160	155	140	170	160	155
<b>СФП:</b>									
4. бег 30м с ведением мяча (сек.)	7,0	7,5	8,5	6,4	7,0	8,0	6,2	6,4	7,0
5. Вбрасывание мяча на дальность (м.)	10	9	8	13	11	9	14	13	10
<b>Техническая подготовка:</b>									
6. Удары по мячу на точность(число показаний из 10 ударов)	4	3	2	6	4	3	7	6	4
7. жонглирование мячом (кол-во раз)	5	3	2	8	6	4	10	8	6

(12-15 лет)

Упражнения	(12-13лет)			(14 лет)			(15 лет)		
	Показатели в баллах								
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
<b>ОФП:</b>									
1. бег 30м (сек.)	5,0	5,1	5,5	4,8	4,9	5,1	4,6	4,8	5,0
2. бег 300м(сек.)400м-(УТГ-2)	57,0	59,0	65,0	65,0	67,0	70,0	64,0	65,0	67,0
3. 6-минутный бег (м), 4.12-минутный бег - (с УТГ-2)	1400	1350	1100	3000	2800	2500	3100	3000	2500
5. прыжок в длину (см)	180	170	160	210	200	180	220	210	200
<b>СФП: для полевых игроков</b>									
6. бег с ведением мяча(сек)	6,1	6,2	6,4	5,8	6,0	6,2	5,4	5,8	6,0
7. Бег 5х30м с ведением мяча (сек)(с УТГ-2)				30,0	35,0	40,0	28,0	30,0	35,0

8.удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	45	39	34	55	50	45	60	55	50
9.вбрасывание мяча руками на дальность (м)	14	13	10	17	15	13	19	17	14
<b>Техническая подготовка: для полевых игроков</b> 10.удары по мячу на точность (число показаний из 10 ударов) 11.ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)(с УТГ-2)	8	6	5	7	6	5	8	7	6
12.жонглирование мячом (кол-во раз)	12	9	7	25	20	12			
<b>Техническая подготовка: для вратарей с УТГ-2</b> 13. удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				34	30	25	38	34	30
14. бросок мяча на дальность (м)				24	20	18	26	24	20

(16-18 лет)

Упражнения	(16лет)			(17-18 лет)		
	5	4	3	5	4	3
<b>ОФП:</b>						
1. бег 30м (сек.)	4,4	4,6	4,8	4,3	4,4	4,8
2. 400м-(сек)	61,0	64,0	65,0	59,0	61,0	64,0
3.12-минутный бег (м)	3150	3100	3000	3200	3150	3000
4. прыжок в длину (см)	225	220	210	230	225	210
<b>СФП: для полевых игроков</b>						
5.бег 30м с ведением мяча(сек)	5,2	5,4	5,8	4,8	5,2	5,4
6.Бег 5х30м с ведением мяча (сек)	27,0	28,0	30,0	26,0	27,0	29,0
7.удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	65	60	55	75	70	65
8.вбрасывание мяча руками на дальность (м)	21	19	15	23	21	19

<b>Техническая подготовка: для полевых игроков</b>						
9.удары по мячу на точность (число попаданий)	6	5	4	7	6	5
10.ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	8,7	9,0	9,5	8,5	8,7	9,0
<b>Техническая подготовка: для вратарей с УТГ-2</b>						
11. удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	40	38	34	43	40	35
12. бросок мяча на дальность (м)	30	26	24	32	30	26

Для перевода в следующую группу учащиеся должны выполнить строго определённое число нормативов и набрать определённую суммы баллов.

**Таблица результатов по бальной системе**

Возраст (лет)	Количество упражнений	Сумма баллов
7-8	6	18
9-10	7	21
11	7	21
12	9	27
13	13	39
14	13	39
15	12	36
16	12	36
17	12	38
18	12	38

Критериями оценки для занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются: состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов физических нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по СФП..

## **8.Формы , методы, приемы и педагогическая технология.**

Имеется ряд причин, обязывающих тренера серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию - профессию тренера. Тренер полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная

сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов. Игра моделирует в игровом, а значит, в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможности их решения. Спортивная деятельность обладает очень большими возможностями решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

#### Сущность и структура воспитательного процесса.

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

#### Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов; -выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

#### Задачи и содержание воспитательной работы.

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством. Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы.

## **9. Методическое обеспечение программы.**

Учебные и методические пособия: научная, специальная, методическая литература (см. список литературы).

Спортивный инвентарь.

Дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового футбола, методические разработки в области мини-футбола.

## 10.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

- футбольные ворота
- футбольные мячи
- стойки футбольные
- скакалки
- гантели
- фишки переносные
- манишки
- мячи для футзала
- гантели переменной массы
- бутсы
- секундомер
- сетка для переноски мячей
- доска информационная
- скамейка гимнастическая
- набивные мячи

## 1.Список использованной литературы

### Для педагога

1. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница,2008
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: советский спорт, 2010
3. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. - М. Олимпия PRESS,2004
4. Ильин Е.П. Психология спорта. - СПб: Иматон,2008
5. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М. ФиС,2000
6. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола.- М.:Олимпия,2007
7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек,2007
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек,2010
9. Михалкин Г.П., Жданкин А.В. Футбол.- М.: ООО «издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000
10. Мутко В.Л., Андреев С.Н. Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех - М. Советскийспорт, 2008.- 264 стр. Тунис Марк. Психология вратаря. - М.: Человек,2010

### Список литературы для родителей:

1. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. - М. ФиС,1998
2. Касаткина А. Из чего сделаны дети. - М.ФиС,1999

### Список литературы для учащихся:

1. Касаткина А. Из чего сделаны дети. - М. ФиС,1999
2. Спорт. Физическая культура. Моя первая энциклопедия. Учебно-методическое издание – М. ФиС, 2000
3. С. Андреев, Э. Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе»,

№5,2007

4. А. Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», №6,2006
5. Литвтнов Е.Н. и др «Веселая физкультура» Учебник для учащихся.-М., Просвещение, 2007
6. Клусов Н.П. Стадионы во дворе: Кн. Для учащихся. Цуркан А.А -М.: Просвещение, 2004

**Интернет ресурсы:**

1. <http://pro100video.com> Упражнения с мячом, 4 видеоурока.
2. <http://www.football-abc.com> Программа подготовки юных футболистов«Football-ABC»