


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кинельская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:

Заместитель директора по УВР:

 Н.В. Дегтярева
Протокол заседания пед. совета
№ 2 от 30.08.2022 г.

Утверждаю:

Директор

МБОУ «Кинельская СОШ»:

 Р.Ф. Хамидуллин

Приказ № 156 от 31.08.2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа спортивной направленности «Футбол»**

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Васильев Сергей Радикович,

учитель физической культуры

п. Кинельский

2022 год

Оглавление

| | |
|--|-----------|
| 1. Комплекс основных характеристик программы..... | 4 |
| 1.1. Пояснительная записка. | 4 |
| 1.1.1. <i>Направленность программы</i> | 5 |
| 1.1.2. <i>Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:</i> | 5 |
| 1.1.3. <i>Уровни освоения программы</i> | 6 |
| 1.1.4. <i>Актуальность программы</i> | 9 |
| 1.1.5. <i>Педагогическая целесообразность</i> | 9 |
| 1.1.6. <i>Отличительные особенности программы</i> | 10 |
| 1.1.7. <i>Адресат программы</i> | 10 |
| 1.1.8. <i>Объем и сроки освоения</i> | 12 |
| 1.1.9. <i>Формы обучения и виды занятий по программе</i> | 12 |
| 1.1.10. <i>Режим занятий</i> | 13 |
| 1.2. Цель и задачи программы..... | 13 |
| 1.3. Содержание программы..... | 15 |
| 1.3.1. <i>Учебный план</i> | 15 |
| 1.3.2. <i>Содержание учебного плана</i> | 23 |
| РАЗДЕЛ 3: ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (65 ч.)..... | 24 |
| 1.4. Планируемые результаты | 29 |
| 2. Комплекс организационно-педагогических условий..... | 31 |
| 2.1. Календарный учебный график | 31 |
| 2.2. Условия реализации программы | 42 |
| 2.2.1 <i>Методическое обеспечение</i> | 42 |
| 2.2.2. <i>Материально-техническое обеспечение</i> | 42 |
| 2.2.3. <i>Информационное обеспечение.</i> | 42 |
| 2.2.4. <i>Кадровое обеспечение</i> | 43 |
| 2.3. Формы аттестации / контроля | 43 |
| 2.4. Оценочные материалы | 49 |
| 2.5. Методические материалы | 50 |

| | |
|----------------------------------|-----------|
| 3. Список литературы..... | 52 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ № 1..... | 54 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ № 2..... | 57 |

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее — Программа) является:

- по уровню разработки: модифицированная;
- по сроку реализации: краткосрочная. Программа реализуется в течение 1 года обучения.
- по уровню реализации: программа рассчитана на реализацию с детьми среднего школьного возраста.

Футбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры— футбол определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе.

Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Формируя на основе выше перечисленного у обучающихся поведенческих установок, футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

- по уровню освоения: программа является общеразвивающей, так как введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на изучение и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

1.1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно - спортивной направленность. «Футбол» ориентирован на этап отбора детей (первый год обучения) создаются спортивно-оздоровительные группы, где дети занимаются общеразвивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы футбольной игры. В данной программе отсутствует этап спортивного совершенствования, и высшего спортивного мастерства, так как в школе нет достаточной материально-технической базы. Талантливые учащиеся направляются для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в детско-юношеские спортивные школы Олимпийского резерва. Обучающиеся осваивают технические приемы в процессе перехода к двухсторонней игре, совершенствование техники владения мячом, освоение тактики игры.

1.1.2. Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 329-ФЗ (ред.2015) «О физической культуре и спорте в РФ»;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273—ФЗ (ред. От 13.07.2015) «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта футбол;

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013г. 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5. СанПиН2.4.4.3.172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41.

6. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории Российской Федерации, 2011г.

1.1.3. Уровни освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» предполагает освоение материала на стартовом, базовом уровнях.

Стартовый уровень предполагает первичное знакомство направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 — 20минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В младшей юношеской группе длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 40 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются кружковцам в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, кинокольцовки, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель кружка рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, при котором дети учатся приему техники и тактики игры.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в младшей группе после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый кружковец младшей юношеской группы должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по футболу.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики — научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Руководителям кружков рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большинство практических занятия следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2 м./с), при температуре не ниже - 17 °С (для средней климатической полосы).

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом — одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования ее. Обучая кружковцев технике владения мячом, очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приема. Показ и объяснение хорошо дополнить демонстрацией видеозаписей.

Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры в футбол имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. В занятиях с кружковцами младшей и средней групп мячи должны быть уменьшенного размера и массы; можно использовать волейбольные, а также резиновые мячи.

Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого кружковца, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Для эффективности обучения техническим приемам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

1.1.4. Актуальность программы

Актуальность создания программы обусловлена желанием дать учащимся возможность познакомиться с физическими упражнениями не только на уроках физической культуры, но и внеурочное время. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности,

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

1.1.5. Педагогическая целесообразность

Целесообразность программы в том, что при ее реализации футбольное объединение органично вписывается в единое образовательное пространство школы и в систему профилактики детской социальной дезадаптации, при этом оставаясь самостоятельным структурным подразделением дополнительного образования, где решают проблему занятости свободного времени детей, обучают их игре в футбол, повышают уровень их функциональных возможностей, воспитывают у них морально-волевые качества, решают проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

1.1.6. Отличительные особенности программы

Программа составлена на основе авторской программы физического воспитания учащихся 1—11 классов образовательных учреждений ВОИ. Ляха и предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Характерной особенностью данной программы является то, что содержание, объем и степень сложности каждого занятия продуманы в соответствии с индивидуальными возможностями школьников, в работе с которыми используется индивидуально-дифференцированный подход. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп любительского объединения по футболу и рассчитана последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Данная программа отличается от других тем, что в объединении занимаются не только технической, тактической и общефизической подготовкой детей, но и решаются такие задачи как: 1) профилактика и преодоление дезадаптации учащихся, 2) профилактика асоциального поведения.

1.1.7. Адресат программы

Программа рассчитана на детей 12 —16 лет. В данном возрасте организм детей среднего школьного возраста крайне неустойчив. Поэтому во время занятий следует осуществлять строгий контроль за объемом и интенсивностью нагрузок с тем, чтобы не допустить переутомления и перенапряжения организма.

В 12 лет юный футболист должен уметь управлять собственным весом в прыжке, падать на пружинящие руки, использовать силу в момент единоборства.

Развивая силовые качества футболистов подросткового возраста, необходимо избегать упражнений с преодолением максимального веса, упражнений, требующих продолжительного физического напряжения и задержки дыхания. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту.

При развитии силы более предпочтительны упражнения динамического характера. Доступны упражнения с отягощениями, равными 50% собственного веса.

Значительное место должны занимать скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний, напрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8—10 раз по 10—15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2—3 мин.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постоянным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км; повторный бег на отрезках 30-40-50 м с коротким интервалом отдыха (15—30 сек); подвижные и спортивные игры; серийное выполнение беговых и игровых упражнений.

Чрезмерная опека подростков, ограничившая их самостоятельности действий угнетает, вызывает вялость, апатию, воспитывает потребительские качества. Заметно проявляется чувство собственного достоинства. Они слабо принимают распоряжения в виде приказов, нравоучений. Подростки требуют уважительного отношения к себе. Одним из ведущих мотивов их поведения является потребность в самоутверждении, т.е. стремление занять достойное положение в коллективе, получить признание со стороны окружающих. Подростки остро реагируют на обращение с ними как с маленькими, на мелочную опеку, неоправданную помощь им, подсказку со стороны тренера или товарища. Резкий, безапелляционный тон замечаний оскорбляет их возросшее самолюбие, вызывает часто ответную грубость, развязность, напускное безразличие и даже желание поступить наперекор требованиям.

Требования к подросткам должны быть обоснованы и предъявляться в тактичной форме.

Дети переходного возраста обладают сильно выраженным чувством справедливости, у них заметно развита склонность к критической проверке чужих суждений.

Нередко подростки переоценивают свои физические возможности, пытаясь скорее пробежать по ступеням спортивного мастерства. Для подростка будущие цели тренировки кажутся далекими, апелляция к ним слабо стимулирует активность занимающихся. Поэтому необходимо наряду с общей целью ставить конкретные, ближайшие цели, реальность достижения которых очевидна.

В 15-16 лет в основном завершаются процессы глубоких функциональных перестроек организма и его состояние все больше приближается к состоянию, характерному для взрослого человека.

Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам и увеличивается еще на 2-3 см в год.

1.1.8. Объем и сроки освоения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана на 1 год обучения, 3 часа в неделю — 108 часов в год, 1 занятия в неделю 40 минут (среда), 1 занятия в неделю 80 минут с перерывом 10 (четверг).

1.1.9. Формы обучения и виды занятий по программе

1. Очные групповые занятия.

Основной формой организации образовательного процесса является очная форма обучения. А также актуальна в настоящее время смешанная форма обучения. При реализации программы частично применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Формы организации образовательного процесса — групповая.

Единицей учебного времени в объединении является учебное занятие. Занятие проводится в группе по 15 человек.

Работа с учащимися при организации образовательного процесса предусматривает групповую, парную и индивидуальную форму работы на занятиях и предполагает использование следующих методов и приемов:

Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа.

Наглядные методы: наблюдение, демонстрация образцов изделий, иллюстраций, слайдов, фотографий, презентаций к занятиям.

Практические приемы: работы по образцу, индивидуальные и коллективные работы обучающихся.

Объяснительно-иллюстративные: способ взаимодействия педагога и ребёнка. Объяснение сопровождается демонстрацией наглядного материала.

Репродуктивные: учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

Игровые: метод использования различных игровых форм в организации деятельности; в аттестационных занятиях или усвоения нового материала. Этот метод предусматривает использование разнообразных компонентов игровой деятельности в сочетании с другими приемами: вопросами, объяснениями, пояснениями, показом и т.д.

1.1.10. Режим занятий

Общее количество часов в год - 108 часов, в неделю 3 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю 1 занятия в неделю 40 минут (среда), 1 занятия в неделю 80 минут (40 минут, перерыв 10 минут, 40 минут) (четверг). В случае перехода на дистанционное обучение длительность занятий составляет:

30 минут - для учащихся среднего и старшего школьного возраста. Во время таких занятий проводится динамическая пауза, гимнастика для глаз.

1.2. Цель и задачи программы

Цель. оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности; формирование здорового образа жизни,

привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности; - воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим; - приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

РАЗВИВАЮЩИЕ:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе•,

- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение ударов по мячу и остановок мяча;

- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

- освоение техники ведения мяча;

- освоение техники ударов по воротам

- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

- освоение тактики игры.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Форма контроля | Форма аттестации |
|--|--|------------------|--------|----------|---------------------|------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | | |
| РАЗДЕЛ 1: ВВЕДЕНИЕ. ТЕОРИЯ (№1.) | | | | | | |
| 1.1 | Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. Правила соревнований. | 1 | 1 | | Опрос, беседа | |
| 1.2 | Просмотр игр через медио России, СНГ СССР | 1 | 1 | | Опрос, беседа | |
| РАЗДЕЛ 2: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (14 ч.) | | | | | | |
| 2.1 | Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 1 Ом обводку трех стоек на отрезке 12 м и удар в цель (2,5*1,2м) с 6 м | 2 | | 1 | Практическая работа | |
| 2.2 | Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 1 Ом обводку трех стоек на отрезке 12м и да в цель (2,5*1,2м) с 6 м. | 2 | | 1 | Практическая работа | |
| 2.3 | Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10 м обводку трех стоек на отрезке 12 м и удар в ворота с 6 м. | 2 | | 2 | Практическая работа | |
| 2.4 | Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча ТОМ обводку трех стоек на отрезке 12 м и удар в ворота с 6 м. | 2 | | 2 | Практическая работа | |

| | | | | | | |
|--|---|---|--|---|---------------------|--|
| 2.5 | Бег 30 м. Прыжок в длину с места. Метание 5 теннисных мячей на точность. | 2 | | 2 | Практическая работа | |
| 2.6 | Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Ведение мяча 10 м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар внутренней частью подъема в цель. | 2 | | 1 | Практическая работа | |
| 2.7 | Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Упражнение на развитие силы. | 2 | | 2 | Практическая работа | |
| РАЗДЕЛ 3: ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (65 ч.) | | | | | | |
| 3.1 | Тактическая игра в нападении и защите. Удары по мячу внутренней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы. | 2 | | 1 | Практическая работа | |
| 3.2 | Тактическая игра в нападении и защите. Удары по мячу внутренней, внешней частью подъема, внутренней сто оной стопы. | 2 | | 2 | Практическая работа | |
| 3.3 | Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъема. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения. Обучение ударам средней частью подъема. | 2 | | 1 | Практическая работа | |
| 3.4 | Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъема. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения. | 2 | | 2 | Практическая работа | |
| 3.5 | Совершенствование ударов средней частью подъема. Обучение ударам внутренней частью подошвы. | 2 | | 1 | Практическая работа | |
| 3.6 | Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. Обучение отбору мяча с выбиванием. Обучение отбору мяча с выпадом. | 1 | | 1 | Практическая работа | |

| | | | | | | |
|------|---|---|--|---|---------------------|--|
| 3.7 | Обучение отбору мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы. Совершенствование отбора мяча с выпадом Обучение остановке внутренней стороной стопы. | 2 | | 2 | Практическая работа | |
| 3.8 | Совершенствование отбора мяча с выпадом. Обучение отбору мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы. Обучение остановке внутренней стороной стопы. | 2 | | 2 | Практическая работа | |
| 3.9 | Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, крестным шагом, прыжком) Обучение приему мяча, катящегося навстречу. Обучение броску мяча на точность. | 1 | | 1 | Практическая работа | |
| 3.10 | Обучение ведению мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения. Встречная эстафета с ведением мяча. | 2 | | 2 | Практическая работа | |
| 3.11 | Обучение ударам средней частью подъема. Совершенствование остановки мяча подошвой. | 1 | | 1 | Практическая работа | |
| 3.12 | Совершенствование ударов средней частью подъема по неподвижному мячу. | 1 | | 1 | Практическая работа | |
| 3.13 | Остановка, ведение мяча, отбор мяча Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. | 2 | | 2 | Практическая работа | |

| | | | | | | |
|------|---|---|--|---|---------------------|--|
| 3.14 | Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10 м обводку трех стоек на отрезке 12 м и удар в ворота с 6 м | 2 | | 2 | Практическая работа | |
| 3.15 | Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. | 1 | | 1 | Практическая работа | |
| 3.16 | Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадам у партнера, ведущего мяч навстречу. | 2 | | 2 | Практическая работа | |
| 3.17 | Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Обучение ведению мяча зигзагами. | 1 | | 1 | Практическая работа | |
| 3.18 | Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. | 1 | | 1 | Практическая работа | |
| 3.19 | Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом. | 2 | | 2 | Практическая работа | |
| 3.20 | Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку. | 1 | | 1 | Практическая работа | |
| 3.21 | Обучение ударам внутренней стороной стопы. Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы. | 2 | | 2 | Практическая работа | |
| 3.22 | Обучение ударам головой по подвешенному мячу. Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой | 1 | | 1 | Практическая работа | |

| | | | | | | |
|------|---|---|--|---|---------------------|--|
| | мячу. Обучение вбрасыванию мяча. | | | | | |
| 3.23 | Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. | 1 | | 1 | Практическая работа | |
| 3.24 | Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъема. | 2 | | 2 | Практическая работа | |
| 3.25 | Обучение ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног. Совершенствование ведения мяча с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней частью подъема в цель. | 2 | | 2 | Практическая работа | |
| 3.26 | Совершенствование удара средней частью подъема в цель. | 1 | | 1 | Практическая работа | |
| 3.27 | Совершенствование ударов головой по подвешенному и подброшенному над собой мячу. Совершенствование ударов головой по мячу после вбрасывания партнером. | 2 | | 2 | Практическая работа | |
| 3.28 | Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах с продвижением. Совершенствование ударов средней частью подъема по катящемуся навстречу мячу. | 2 | | 2 | Практическая работа | |

| | | | | | | |
|------|---|---|--|---|---------------------|--|
| 3.29 | Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения. Обучение ударам средней частью подъёма. | 1 | | 1 | Практическая работа | |
| 3.30 | Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения. | 1 | | 1 | Практическая работа | |
| 3.31 | Совершенствование ударов средней частью подъёма. Обучение ударам внутренней частью подошвы. | 1 | | 1 | Практическая работа | |
| 3.32 | Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. Обучение отбору мяча с выбиванием. Обучение отбору мяча с выпадом. | 2 | | 2 | Практическая работа | |
| 3.33 | Обучение отбору мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы. Совершенствование отбора мяча с выпадом Обучение остановке внутренней сто одной стопы. | 2 | | 2 | Практическая работа | |
| 3.34 | Совершенствование отбора мяча с выпадом. Обучение отбору мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы. Обучение остановке внутренней сто одной стопы. | 2 | | 2 | Практическая работа | |
| 3.35 | Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком). Обучение приему мяча, катящегося навстречу. Обучение броска мяча на точность. | 2 | | 2 | Практическая работа | |
| 3.36 | Обучение ведению мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения. Встречная эстафета с ведением мяча. | 1 | | 1 | Практическая работа | |

| | | | | | | |
|--|---|---|--|---|---------------------|--|
| 3.37 | Обучение ударам средней частью подъема. Совершенствование остановки мяча подошвой. | 1 | | 1 | Практическая работа | |
| 3.38 | Совершенствование ударов средней частью подъема по неподвижному мячу | 1 | | 1 | Практическая работа | |
| 3.39 | Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу | 1 | | 1 | Практическая работа | |
| 3.40 | Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу | 2 | | 2 | Практическая работа | |
| 3.41 | Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Обучение ведению мяча зигзагами. | 1 | | 1 | Практическая работа | |
| 3.42 | Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъема. | 2 | | 2 | Практическая работа | |
| РАЗДЕЛ 4: СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (27 ч.) | | | | | | |
| 4.1 | Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Упражнение на развитие силы. | 2 | | 2 | Практическая работа | |
| 4.2 | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. | 2 | | 2 | Практическая работа | |

| | | | | | | |
|------|--|---|--|---|---------------------|--|
| 4.3 | Обманные движения (финты) | 2 | | 2 | Практическая работа | |
| 4.4 | Ведение мяча 10 м, обводку трех стоек на отрезке 12 м и удар внутренней частью подъема в цель. | 1 | | 1 | Практическая работа | |
| 4.5 | Остановка, ведение мяча, отбор мяча Удары по мячу серединой лба остановка мяча подошвой. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. | 2 | | 2 | Практическая работа | |
| 4.6 | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. | 2 | | 2 | Практическая работа | |
| 4.7 | Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку | 1 | | 1 | Практическая работа | |
| 4.8 | Обманные движения (финты). | 1 | | 1 | Практическая работа | |
| 4.9 | Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку. | 1 | | 7 | Практическая работа | |
| 4 10 | Обучение ударам внутренней стороной стопы. Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы. | 2 | | 2 | Практическая работа | |
| 4.11 | Обучение ударам головой по подвешенному мячу. Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу. Обучение вбрасыванию мяча. | 1 | | 1 | Практическая работа | |
| 4 12 | Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. | 1 | | 1 | Практическая работа | |
| 4.13 | Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу. | 2 | | 2 | Практическая работа | |

| | | | | | | |
|------|--|-----|---|-----|---------------------|--------------|
| 4.14 | Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Обучение ведению мяча зигзагами. | 1 | | 1 | Практическая работа | |
| 4.15 | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. | 2 | | 2 | Практическая работа | |
| 4.16 | Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. | 2 | | 2 | Практическая работа | |
| 4.17 | Обманные движения (финты) | 1 | | 1 | Практическая работа | |
| 5 | Промежуточная аттестация | 1 | | 1 | | Соревнование |
| | ИТОГО | 108 | 2 | 106 | | |

1.3.2. Содержание учебного плана

Раздел 1: Введение. Теория (2 ч.)

1.1. Тема: Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.

Правила соревнований (теория 1 ч.).

1.2. Тема: Просмотр игр через медиа России, СНГ, СССР (теория 1 ч.).

Раздел 2; Общая физическая подготовка (14 ч.)

2.1 Тема: Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10 м, обводку трех стоек на отрезке 12 м и удар в цель (2,5 * 1,2 м) с 6 м. (практика 2 ч.).

2.2 Тема: Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10 м, обводку трех стоек на отрезке 12 м и удар в цель (2,5 * 1,2 м) с 6 м. (практика 2 ч.).

2.3 Тема: Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей

ведение мяча 10 м, обводку трех стоек на отрезке 12 м и удар в ворота с 6 м. (практика 2 ч.).

2.4 Тема: Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10 м, обводку трех стоек на отрезке 12 м и удар в ворота с 6 м. (практика 2 ч.).

2.5 Тема: Бег 30 м. Прыжок в длину с места. 6-минутный бег (практика 2 ч.).

2.6 Тема: Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Ведение мяча 10 м, обводку трех стоек на отрезке 12 м и удар внутренней частью подъема в цель (практика 2 ч.).

2.7 Тема: Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Упражнение на развитие силы (практика 2 ч.).

РАЗДЕЛ 3: ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (65 ч.)

3.1 Тема: Тактическая игра в нападении и защите. Удары по мячу внутренней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы (практика 2 ч.)

3.2 Тема: Тактическая игра в нападении и защите. Удары по мячу внутренней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы (практика 2 ч.)

3.3 Тема: Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения. Обучение ударам средней частью подъема (практика 2 ч.).

3.4 Тема: Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения (практика 2 ч.).

3.5 Тема: Совершенствование ударов средней частью подъема. Обучение ударам внутренней частью подошвы (практика 2 ч.).

3.6 Тема: Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. Обучение отбору мяча с выбиванием.

Обучение отбору мяча с выпадом (практика 2 ч.).

3.7 Тема: Обучение отбору мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы.

Совершенствование отбора мяча с выпадом. Обучение остановке внутренней стороной стопы (практика 2 ч.).

3.8 Тема: Совершенствование отбора мяча с выпадом. Обучение отбору мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы. Обучение остановке внутренней стороной стопы (практика 2 ч.).

3.9 Тема: Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, крестным шагом, прыжком). Обучение приему мяча, катящегося навстречу. Обучение броску мяча на точность (практика 1 ч.).

3.10 Тема: Обучение ведению мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения. Встречная эстафета с ведением мяча (практика 2 ч.).

3.11 Тема: Обучение ударам средней частью подъема. Совершенствование остановки мяча подошвой (практика 1 ч.).

3.12 Тема: Совершенствование ударов средней частью подъема по неподвижному мячу (практика 1 ч.).

3.13 Тема: Остановка, ведение мяча, отбор мяча. Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу (практика 2 ч.).

3.14 Тема: Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10 м, обводку трех стоек на отрезке 12 м и удар в ворота с 6 м. (практика 2 ч.).

3.15 Тема: Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу (практика 1 ч.).

3.16 Тема: Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу (практика 2 ч.).

3.17 Тема: Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Обучение ведению мяча зигзагами (практика 1 ч.).

3.18 Тема: Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку (практика 1 ч.).

3.19 Тема: Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом (практика 2 ч.).

3.20 Тема: Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку (практика 1 ч.).

3.21 Тема: Обучение ударам внутренней стороной стопы. Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы (практика 2 ч.).

3.22 Тема: Обучение ударам головой по подвешенному мячу. Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу. Обучение вбрасыванию мяча (практика 1 ч.).

3.23 Тема: Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении (практика 1 ч.).

3.24 Тема: Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъема (практика 2 ч.).

3.25 Тема: Обучение ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног. Совершенствование ведения мяча с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней частью подъема в цель (практика 2 ч.).

- 3.26 Тема: Совершенствование удара средней частью подъема в цель (практика 1 ч.).
- 3.27 Тема: Совершенствование ударов головой по подвешенному и подброшенному над собой мячу. Совершенствование ударов головой по мячу после вбрасывания партнером (практика 2 ч.).
- 3.28 Тема: Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах с продвижением. Совершенствование ударов средней частью подъема по катящемуся навстречу мячу (практика 2 ч.).
- 3.29 Тема: Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъема. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения. Обучение ударам средней частью подъема (практика 1 ч.).
- 3.30 Тема: Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъема. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения (практика 1 ч.).
- 3.31 Тема: Совершенствование ударов средней частью подъема. Обучение ударам внутренней частью подошвы (практика 1 ч.).
- 3.32 Тема: Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. Обучение отбору мяча с выбиванием. Обучение отбору мяча с выпадом (практика 2 ч.).
- 3.33 Тема: Обучение отбору мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы. Совершенствование отбора мяча с выпадом. Обучение остановке внутренней стороной стопы (практика 2 ч.).
- 3.34 Тема: Совершенствование отбора мяча с выпадом. Обучение отбору мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы. Обучение остановке внутренней стороной стопы (практика 2 ч.).
- 3.35 Тема: Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком). Обучение приему мяча, катящегося навстречу. Обучение броску мяча на точность (практика 2 ч.).

3.36 Тема: Обучение ведению мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения. Встречная эстафета с ведением мяча (практика 1 ч)

3.37 Тема: Обучение ударам средней частью подъема. Совершенствование остановки мяча подошвой (практика 1 ч.).

3.38 Тема: Совершенствование ударов средней частью подъема по неподвижному мячу (практика 1 ч.).

3.39 Тема: Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу (практика 1 ч.).

3.40 Тема: Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу (практика 2 ч.).

3.41 Тема: Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Обучение ведению мяча зигзагами (практика 1 ч.).

3.42 Тема: Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъема (практика 2 ч.).

РАЗДЕЛ 4: СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (27 ч.)

4.1 Тема: Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Упражнение на развитие силы (практика ч.).

4.2 Тема: Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте (практика 2 ч.).

4.3 Тема: Обманные движения (финты) (практика 2 ч.).

4.4 Тема: Ведение мяча 10 м, обводку трех стоек на отрезке 12 м и удар внутренней частью подъема в цель (практика 1 ч.).

- 4.5 Тема: Остановка, ведение мяча, отбор мяча Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой (практика 2 ч.).
- 4.6 Тема: Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте (практика 2 ч.).
- 4.7 Тема: Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку
- 4.8 Тема: Обманные движения (финты) (практика 2 ч.).
- 4.9 Тема: Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку (практика 1 ч.).
- 4.10 Тема: Обучение ударам внутренней стороной стопы. Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы (практика 2 ч.).
- 4.11 Тема: Обучение ударам головой по подвешенному мячу. Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу. Обучение вбрасыванию мяча (практика 1 ч.).
- 4.12 Тема: Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу (практика 1 ч.).
- 4.13 Тема: Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу . (практика 2 ч.).
- 4.14 Тема: Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Обучение ведению мяча зигзагами (практика 1 ч.).
- 4.15 Тема: Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте (практика 2 ч.).
- 4.16 Тема: Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку (практика 2 ч.).
- 4.17 Тема: Обманные движения (финты) (практика 1 ч.).

1.4. Планируемые результаты

Организация деятельности по программе создаст условия для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные:

- проявляют положительные мотивы к спорту и здоровому образу жизни;
- сформировано позитивное отношение к ценностям общества;
- обучающиеся нравственные качества личности;

Метапредметные:

- развиты навыки самоконтроля и саморегуляции;
- умеют обучить способам совместной деятельности в группе;
- умеют формировать коммуникативные навыки;

Предметные:

- знают навыки самоконтроля и саморегуляции;
- умеют обучить различным способам познавательной деятельности,
- умеют обучить способам совместной деятельности в группе;
- владеют коммуникативные навыки;
- владеют умением ставить цели, планировать и оценивать свою деятельность
- сформированы установки на безопасный образ жизни.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|-------|--------------------------|---------------|--------------|---|------------------|---------------------|
| 1 | сентябрь | 02 | 18:00 - 18:40 среда | групповая | 2 | Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. Правила соревнований. | Спортивный зал | Опрос, беседа |
| 2 | сентябрь | 03 | 18:00 - 19:20 четверг | групповая | 1 | Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения. Обучение ударам средней частью подъёма. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 3 | сентябрь | 09 | 18:00 18:40 среда | групповая | 2 | Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 4 | сентябрь | 10 | 18:00 19:20 четверг | групповая | 1 | Совершенствование ударов средней частью подъёма. Обучение ударам внутренней частью подошвы. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 5 | сентябрь | 16 | 18:00 - 18:40 среда | групповая | 2 | Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. Обучение отбору мяча с выбиванием. Обучение отбору мяча с выпадом. | Спортивный зал | Практическая работа |

| | | | | | | | | |
|----|----------|----|--------------------------|-----------|---|---|----------------|---------------------|
| 6 | сентябрь | 17 | 18:00 - 19:20 четверг | групповая | 1 | Обучение отбору мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы. Совершенствование отбора мяча с выпадом Обучение остановке внутренней стороной стопы. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 7 | сентябрь | 23 | 18:00 18:40 среда | групповая | 2 | Совершенствование отбора мяча с выпадом. Обучение отбору мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы. Обучение остановке внутренней стороной стопы. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 8 | сентябрь | 24 | 18:00 19:20 четверг | групповая | 1 | Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, крестным шагом, прыжком). Обучение приему мяча, катящегося навстречу. Обучение броска мяча на точность. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 9 | сентябрь | | 18:00 18:40 среда | групповая | 2 | Бег 30 м. Прыжок в длину с места. 6-минутный бег | Спортивный зал | Практическая работа |
| 10 | октябрь | 01 | 18:00 19:20 четверг | групповая | 1 | Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 11 | октябрь | 07 | 18:00 - 18:40 среда | групповая | 2 | Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Обучение ведению мяча зигзагами. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 12 | октябрь | 08 | 18:00 - 19:20 четверг | групповая | 1 | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. | Спортивный зал | Практическая работа |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|--------------------------|-----------|---|--|----------------|---------------------|
| 13 | октябрь | 14 | 18:00 18:40 среда | групповая | 2 | Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 15 | октябрь | 15 | 18:00 19:20 четверг | групповая | 1 | Обманные движения (финты) | Спортивный зал | Практическая работа |
| 16 | октябрь | 21 | 18:00 18:40 среда | групповая | 2 | Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Ведение мяча 10 м обводку трех стоек на отрезке 12 м и удар внутренней частью подъема в цель. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 17 | октябрь | 22 | 18:00 - 19:20 четверг | групповая | 1 | Тактическая игра в нападении и защите. Удары по мячу внутренней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 18 | октябрь | 28 | 18:00 - 18:40 среда | групповая | 2 | Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу Преодоление спортивно-технической полосы включающей ведение мяча 10 м обводку трех стоек на отрезке 12 м и удар в ворота с 6 м. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 19 | октябрь | 29 | 18:00 - 19:20 четверг | групповая | 1 | Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 20 | ноябрь | 04 | 18:00 - 18:40 среда | групповая | 2 | Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадам у партнера, ведущего мяч навстречу. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 21 | ноябрь | 05 | 18:00 - 19:20 Четверг | групповая | 1 | Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Обучение ведению мяча зигзагами. | Спортивный зал | Практическая работа |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|--------------------------|-----------|---|--|----------------|---------------------|
| 22 | ноябрь | 11 | 18:00 - 18:40 среда | групповая | 2 | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 23 | ноябрь | 12 | 18:00 - 19:20 четверг | групповая | 1 | Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 24 | ноябрь | 18 | 18:00 - 18:40 среда | групповая | 2 | Обманные движения (финты) | Спортивный зал | Практическая работа |
| 25 | ноябрь | 19 | 18:00 - 19:20 четверг | групповая | 1 | Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Ведение мяча 10 м обводку трех стоек на отрезке 12 м и удар внутренней частью подъема в цель. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 26 | ноябрь | 25 | 18:00 18:40 среда | групповая | 2 | Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 27 | ноябрь | 26 | 18:00 19:20 четверг | групповая | 1 | Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 28 | декабрь | 02 | 18:00 - 18:40 среда | групповая | 2 | Обучение ударам внутренней стороной стопы. Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы. | Спортивный зал | Практическая работа |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|--------------------------|-----------|---|---|----------------|---------------------|
| 29 | декабрь | | 18:00 - 19:20 четверг | групповая | 1 | Обучение ударам головой по подвешенному мячу. Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу. Обучение вбрасыванию мяча. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 30 | декабрь | 09 | 18:00 - 18:40 среда | групповая | 2 | Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 31 | декабрь | 10 | 18:00 - 19:20 четверг | групповая | 1 | Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъема. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 32 | декабрь | 16 | 18:00 18:40 среда | групповая | 2 | Обучение ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног. Совершенствование ведения мяча с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней частью подъема в цель. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 33 | декабрь | 17 | 18:00 19:20 четверг | групповая | 1 | Совершенствование удара средней частью подъема в цель. | Спортивный зал | Практическая работа |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|--------------------------|-----------|---|--|----------------------------------|---------------------|
| 34 | декабрь | 23 | 18:00 18:40 среда | групповая | 2 | Совершенствование ударов головой по подвешенному и подброшенному над собой мячу. Совершенствование ударов головой по мячу после вбрасывания партнером. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 35 | декабрь | 24 | 18:00 19:20 четверг | групповая | 1 | Просмотр игр через медиа России | Спортивный зал | Опрос, беседа |
| 36 | декабрь | | 18:00 18:40 среда | групповая | 2 | Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах с продвижением. Совершенствование ударов средней частью подъема по катящемуся навстречу мячу. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 37 | декабрь | 31 | 18:00 19:20 четверг | групповая | 1 | Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъема. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения. Обучение ударам средней частью подъема. | Спортивный зал | Спортивный зал |
| 38 | январь | 13 | 18:00 18:40 среда | групповая | 2 | Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъема. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения. | Спортивный зал Спортивный зал | Практическая работа |
| 39 | январь | 14 | 18:00 - 19:20 четверг | групповая | 1 | Совершенствование ударов средней частью подъема. Обучение ударам внутренней частью 2 подошвы | Спортивный зал | Практическая работа |
| 40 | январь | 20 | 18:00 - 18:40 среда | групповая | 2 | Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. Обучение отбору мяча с выбиванием. Обучение отбора мяча с выпадом. | Спортивный зал | Практическая работа |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|--------------------------|-----------|---|--|----------------|---------------------|
| 41 | январь | 21 | 18:00 - 19:20 четверг | групповая | 1 | Обучение отбору мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы. Совершенствование отбора мяча с выпадом Обучение остановке внутренней стороной стопы. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 42 | январь | 27 | 18:00 - 18:40 среда | групповая | 2 | Совершенствование отбора мяча с выпадом. Обучение отбору мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы. Обучение остановке внутренней стороной стопы. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 43 | январь | 28 | 18:00 - 19:20 четверг | групповая | 1 | Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком). Обучение приему мяча, катящегося навстречу. Обучение броску мяча на точность. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 44 | февраль | | 18:00 18:40 среда | групповая | 2 | Бег 30м. Прыжок в длину с места. Метание 5 теннисных мячей на точность. | Спортивный зал | зачет |
| 45 | февраль | 04 | 18:00 19:20 четверг | групповая | 1 | Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12 м и удар в цель (2,5 *1,2 м) с 6 м. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 46 | февраль | 10 | 18:00 18:40 среда | групповая | 2 | Обучение ведению мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения. Встречная эстафета с ведением мяча. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 47 | февраль | 11 | 18:00 19:20 четверг | групповая | 1 | Обучение ударам средней частью подъема. Совершенствование остановки мяча подошвой. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 48 | февраль | 17 | 18:00 18:40 среда | групповая | 2 | Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Упражнение на развитие силы. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 49 | февраль | 18 | 18:00 19:20 четверг | групповая | 1 | Совершенствование ударов средней частью подъема по неподвижному мячу | Спортивный зал | Практическая работа |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|------------------------|-----------|---|---|----------------|---------------------|
| 50 | февраль | 24 | 18:00 18:40 среда | групповая | 2 | Остановка, ведение мяча, отбор мяча Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 51 | февраль | 25 | 18:00 19:20 четверг | групповая | 1 | Тактическая игра в нападении и защите. Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 52 | март | | 18:00 18:40 среда | групповая | 2 | Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10 м, обводку трех стоек на отрезке 12 м и удар в ворота с 6 м. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 53 | март | 04 | 18:00 19:20 четверг | групповая | 1 | Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу | Спортивный зал | Практическая работа |
| 54 | март | 10 | 18:00 18:40 среда | групповая | 2 | Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 55 | март | 11 | 18:00 19:20 четверг | групповая | 1 | Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Обучение ведению мяча зигзагами. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 56 | март | 17 | 18:00 18:40 среда | групповая | 2 | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 57 | март | 18 | 18:00 19:20 четверг | групповая | 1 | Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 58 | март | 24 | 18:00 - 18:40 среда | групповая | 2 | Обманные движения (финты) | Спортивный зал | Практическая работа |

| | | | | | | | | |
|----|--------|----|--------------------------|-----------|---|--|----------------|---------------------|
| 59 | март | 25 | 18:00 - 19:20 четверг | групповая | 1 | Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Ведение мяча 10 м, обводку трех стоек на отрезке 12 м и удар внутренней частью подъема в цель. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 60 | март | 31 | 18:00 18:40 среда | групповая | 2 | Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом. | Спортивный зал | Зачет |
| 61 | апрель | 01 | 18:00 19:20 четверг | групповая | 1 | Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 62 | апрель | 07 | 18:00 - 18:40 среда | групповая | 2 | Обучение ударам внутренней стороной стопы. Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 63 | апрель | 08 | 18:00 - 19:20 четверг | групповая | 1 | Обучение ударам головой по подвешенному мячу. Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу. Обучение вбрасыванию мяча | Спортивный зал | Практическая работа |
| 64 | апрель | 14 | 18:00 18:40 среда | групповая | 2 | Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10 м, обводку трех стоек на отрезке 12 м и удар в ворота с 6 м | Спортивный зал | Практическая работа |
| 65 | апрель | 15 | 18:00 19:20 четверг | групповая | 1 | Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу | Спортивный зал | Практическая работа |

| | | | | | | | | |
|----|--------|----|--------------------------|-----------|---|--|----------------|----------------------|
| 66 | апрель | 21 | 18:00 18:40 среда | групповая | 2 | Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу | Спортивный зал | Практическая работа |
| 67 | апрель | 22 | 18:00 - 19:20 четверг | групповая | 1 | Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Обучение ведению мяча зигзагами. | Спортивный зал | Спортивный зал |
| 68 | май | 05 | 18:00 18:40 среда | групповая | 2 | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. | Спортивный зал | Практическая работа |
| 69 | май | 06 | 18:00 19:20 четве | групповая | 1 | Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку | Спортивный зал | Практическая работа |
| 70 | май | 12 | 18:00 18:40 среда | групповая | 1 | Обманные движения (финты) | Спортивный зал | Практическая работа |
| 71 | май | 13 | 18:00 19:20 четве | групповая | 1 | Обманные движения (финты) | Спортивный зал | Итоговая диагностика |
| 72 | май | 19 | 18:00 18:40 среда | групповая | 2 | Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. | Спортивный зал | Зачет |
| 73 | май | 20 | 18:00 19:20 четверг | групповая | 1 | Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъема | Спортивный зал | Практическая работа |

| | | | | | | | | |
|-------|-----|----|------------------------|-----------|--------|--------------------------|-------------------|--------------|
| 74 | май | 26 | 18:00 19:20 четверг | групповая | 1 | Промежуточная аттестация | Спортивный зал | Соревнование |
| ИТОГО | | | | | 108 ч. | | | |

2.2. Условия реализации программы

2.2.1 Методическое обеспечение

- методическая разработка «Удары по мячу ногой» - методическая разработка «Остановка мяча»
- методическая разработка «Ведение мяча» - методическая разработка «Обманные движения (финты)»
- методическая разработка «Отбор мяча»
- методическая разработка «Техника игры вратаря»

2.2.2. Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал
- Открытое плоскостное сооружение для футбола
- Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)
- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
- Комплект футбольных мячей (на команду);
- Набивные мячи;
- Скакалки;
- Компрессор для накачки мячей
- Стойки и «пирамиды» для обводки
- Гимнастические маты; скамейки гимнастические; стенка гимнастическая; перекладина навесная; стойки для прыжков в высоту; ворота футбольные; форма

2.2.3. Информационное обеспечение.

- Инструкции по охране труда на занятиях по футболу.
- Положение о проведении школьного турнира по футболу.
- Тесты физической подготовленности по ОФП
- использование интернет ресурса
- результаты тестирования - результаты соревнований
- фото и видео материалы

2.2.4. Кадровое обеспечение

Педагог должен владеть необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

2.3. Формы аттестации / контроля

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом. (масса 1 — 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом.

Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине. «Полушпагат».

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2-4 раза, 2-3 подхода по 3-5 раз. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 — 4 раза, 2 — 3 подхода по 3 — 5 раз.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м.

Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 — 340 см.) и в высоту (95 — 105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Лыжи. Прогулки, подъемы, спуски, прохождение дистанции 1 — 2 км.

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Плавание произвольным способом 2 x 25 м. 50 м.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощенным правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты. 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.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами

по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Техника игры в футбол. Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча — перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практические занятия. Техника передвижения. Бег: по прямой изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое

расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча — на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные Движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки — неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу — вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча — быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ход партнеру.

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

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко

летающего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летающего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком 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.

Тактика игры в футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом — подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча — повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперед на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) : водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

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

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, 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, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». 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. Уметь 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 партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

2.4. Оценочные материалы

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, входной, промежуточной и итоговой диагностик и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого учителем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Уровень общефизической и специальной физической подготовки можно определить при помощи входной диагностики. Входная диагностика, виды испытаний:

| № п/п | Виды испытаний | Мальчики |
|-------|--|-------------|
| 1 | Бег 30 м | с 6,1 - 5,5 |
| 2 | Челночный бег 3x10 м | 9,3 – 8,8 |
| 3 | Прыжки в длину с места, см | 160 - 180 |
| 4 | 6-минутный бег, м | 1000-1100 |
| 5 | Наклон вперед из положения сидя, см | 6 - 8 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа девочки | 4 - 5 |
| 7 | Прыжки со скакалкой раз за 1 мин | 100-110 |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега, см | 90-100 |
| 9 | Прыжки в высоту с места, см | 40-45 |

Промежуточная диагностика поможет определить технико-тактическую подготовку.

| Технико-тактическая подготовка (для полевых игроков) | | | | | | | | | |
|--|---|----|----|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Удар по мячу ног. на точн. (число попаданий) | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот. | | | | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,7 | 8,5 | 8,3 |
| Жонглирование мячом (кол-во раз) | 8 | 10 | 12 | 20 | 25 | | | | |

| Технико-тактическая подготовка (для вратарей) | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|----|----|----|----|----|----|
| Удары по мячу ног. с рук на дальность | | | | | 34 | 38 | 40 | 43 | 45 |
| Доставание подвеш. мяча в прыжке(см) | | | | 45 | 50 | 55 | 58 | 60 | 62 |
| Бросок мяча на дальность (м) | | | | 20 | 24 | 26 | 30 | 32 | 34 |

Итоговая диагностика поможет выявить уровень физической подготовки на конец учебного года.

| п/п | Виды испытаний | мальчики |
|-----|--|-------------|
| 1 | Бег 30 м | с 6,1 - 5,5 |
| 2 | Челночный бег 3x10 м | 9,3 - |
| 3 | Прыжки в длину с места, см | 160 - 180 |
| 4 | 6-минутный бег, м | 1000-1100 |
| 5 | Наклон вперед из положения сидя, см | 6 - 8 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа девочки | 4 - 5 |
| 7 | Прыжки со скакалкой аз за 1 мин | 100-110 |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега, см | 90-100 |
| 9 | Прыжки в высоту с места, см | 40-45 |

2.5. Методические материалы

Дополнительна образовательная программа «Футбол» реализуется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при

использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод целостно-приближенного моделирования стандартных ситуаций футбольной игры в условиях тренировки. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся, при условии соблюдения требований индивидуально дифференцированного подхода (строгий учет возрастных и индивидуальных психологических особенностей, уровня физического развития каждого учащегося).

В процессе обучения происходит глубокое изучение особенностей каждого занимающегося. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, также специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемами используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. В начале технические

приемы изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении, снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования. Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

3. Список литературы

1. Б.Г. Чирва «Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры» Изд-во: ТВТ Дивизион 2017 г.

2. Массимо Люкези «Обучение системе игры 4-3-3» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

3. Б.Г. Чирва «Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

4. Робин Джоунс, Том Трэнтер «Футбол. Тактика защиты и нападения» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

5. Мартин Бидзинский «Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2013 г

6. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2014 г.

7. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.

8.С. Андреев, «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.

В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» рос, Москва, 2017 г.

9.М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.

10. «Футбол обучение базовой техники», Москва 2016 г.,
Национальная академия футбола «Уроки футбола» час. 1 ,2,3

11. Ф. Иорданская, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Средства развития ОФП для всех возрастных групп

1. Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетягивание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание 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 и 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, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

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

3. Акробатические упражнения (развитие ловкости)

Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

Перекаты и перевороты.

4. Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы). • Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800 м.

Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

• Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

6. Спортивные игры.

• ручной мяч,

- баскетбол, • волейбол, • хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

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 50-100м (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 5-15м) 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 % от 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 партнерами с разных сторон), из упора лежа 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 с увеличенной 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 90-180⁰. Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами.

Кувырок вперед и 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 180⁰. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега. Кувырок назад в стойку. Переворот вперед с разбега.