

Российская Федерация  
КУШВИНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3

СОГЛАСОВАНО

Заместитель  
директора по ВР

*Григорьев А.И.*  
«16» августа 2021г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ФУТБОЛ ПЛЮС»

Возраст занимающихся: 13 - 16 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Автор - разработчик:  
Дьячков Е.А, педагог  
дополнительного образования

г. Кушва, 2021

## Пояснительная записка

**Направленность:** Физкультурно - спортивная.

**Актуальность.** Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучения футболу детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

**Нормативной основой разработки** рабочей программы «Футбол Плюс» являются следующие документы:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Конвенция о правах ребенка;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;

Устав МАОУ СОШ №3;

**Отличительные особенности:** Основным преимуществом в системе дополнительного образования является предоставление учащимся широкого спектра форм и видов деятельности, занятий по интересам, направленных на их развитие. Таким образом, важнейшей составляющей педагогического процесса становится личностно-ориентированный и компетентностный подход. Именно на это и направлена программа «Футбол Плюс». Программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в волейбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры. Основной подготовкой занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к волейболу, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные

лично-психологические характеристики.

**Адресат:** Данная общеобразовательная программа предназначена для обучения всех желающих в возрасте от 13 до 16 лет. Обучающиеся данного возраста уже способны самостоятельно и ответственно выполнять задания, обладают определенным и необходимым набором знаний в области физической культуры. Программа рассчитана на детей, не имеющих специальной подготовки и впервые приступивших к занятиям. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Специальных знаний по предмету не требуются. Специального отбора в группы не производится.

**Наполняемость учебной группы:** (от 12 до 20 человек)

**Форма и режим занятий:**

*Режим занятий:* Занятия занимают 3 академических часа (три раза в неделю по одному часу).

*Формы обучения:* индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы:**

*Объем:* 108 часов в год, 324 часа на весь период обучения.

*Срок освоения:* 3 года

**Уровни освоения программы**

*Уровень:* Базовый.

**Основные формы, виды и методы работы:**

*Формы обучения:* индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

*Виды занятий:* беседы (по правилам игры), учебно-тренировочные занятия.

*Формы подведения результатов:* сдача нормативов, товарищеская игра, выступление на соревнованиях.

**Методы и формы обучения:**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и воспитанника. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения

образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные **формы и методы** проведения этих занятий:

- Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
- Наглядные методы: показ упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Цель обучения:** формирование и освоение основ содержания физической деятельности и спортивной направленностью углублённое изучение спортивной игры футбол.

**Задачи:**

- развитие основных физических качеств;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по футболу;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**Учебный план**  
**ДООП «Футбол Плюс»**  
**1-й год обучения**

№	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	7	7		Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	18	1	17	Входное и итоговое тестирование
3	Специальная физическая подготовка	18	1	17	Входное и итоговое тестирование
4	Техническая подготовка	29	1	28	Тестирование
5	Тактическая подготовка	14	1	13	Наблюдение
6	Интегральная подготовка	10	2	8	Наблюдение
7	Соревнования.	8		8	Товарищеские игры
8	Контрольно-переводные испытания	4	1	3	Нормативы
<b>Итого:</b>		<b>108</b>	<b>14</b>	<b>94</b>	

## Содержание Программы (1-й год)

Материал Программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития футбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

**1-ый год обучения** (недельная нагрузка - 3 часа)

### **Теоретическая подготовка (7 часов)**

- История и развитие футбола и мини-футбола в России. (2 ч.)
- Гигиенические занятия и навыки. (1 ч.)
- Режим и питание спортсмена. (2 ч.)
- Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. (1 ч.)
- Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. (1 ч.)

### **Общая физическая подготовка ( 18 часов)**

- Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.
- Легкоатлетические упражнения.
- Акробатические упражнения.
- Спортивные игры по упрощенным правилам /ручной мяч, баскетбол/.
- Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола.
- Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий разной направленности.

### **Специальная подготовка ( 18 часов)**

- Упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития дистанционной скорости;
- упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития специальной выносливости;
- упражнения для развития ловкости.

### **Техническая подготовка ( 29 часов)**

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

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановка во время бега выпадом и прыжком.

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

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

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

- **Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

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

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

- **Ведение мяча.** Ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

- **Обманные движения ( финты).** Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

- **Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, 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 ход партнеру.

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

### **Тактическая подготовка ( 14 часов)**

- Знать индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча.
- Уметь правильно располагаться на футбольном поле.
- Уметь ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.
- Индивидуальные и групповые действия в обороне:
  - правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывание»;
  - выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.



-противодействие комбинации«стенка».Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

#### **Индивидуальные действия в атаке:**

- открывание для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приемы.

#### **Групповые действия:**

- взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. Игра в одно касание. Смена флангов атаки. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

#### **Командные действия:**

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

#### **Учебные и тренировочные игры:**

-совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

#### **Интегральная подготовка (10 часов)**

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыков технических приемов и развития специальных приемов в единстве.

2. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

3. Психологическая подготовка (в течение занятий)

4. Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки волейболистов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса.

5. Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов: лекции, беседы, специальные знания в области психологии, личный пример тренера, побуждение к деятельности,

поручения, обсуждение в коллективе, участие в играх.

6. Педагогический контроль:

контроль за физическим развитием обучающегося;

контроль физической и технической подготовленностью.

7. Физическое развитие.

8. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

**Физическая подготовка:** тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м - быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места - скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

**Техническая подготовка:** стойка и перемещения игрока, передача мяча, удары по воротам, владение мячом.

**Тактическая подготовка:** взаимодействие команды при атаке и обороне.

**Учебный план**  
**ДООП «Футбол Плюс»**  
**2-й год обучения**

№	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	7	7		Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	18	1	17	Входное и итоговое тестирование
3	Специальная физическая подготовка	18	1	17	Входное и итоговое тестирование
4	Техническая подготовка	29	1	28	Тестирование
5	Тактическая подготовка	14	1	13	Наблюдение
6	Интегральная подготовка	10	1	9	Наблюдение
7	Соревнования.	8		8	Товарищеские игры
8	Контрольно-переводные испытания	4	1	3	Нормативы
<b>Итого:</b>		<b>108</b>	<b>13</b>	<b>95</b>	

## Содержание Программы (2-й год)

**2-ой год обучения** (недельная нагрузка – 3 часа)

### **Теоретическая подготовка ( 7 часов)**

- Самоконтроль в процессе занятий спортом. (1 ч.)
- Общая характеристика спортивной тренировки. (2 ч.)
- Средства и методы спортивной тренировки. (2 ч.)
- Формы организации занятий в спортивной тренировке. (1 ч.)
- Воспитание нравственных и волевых качеств. (1 ч.)

### **Общая физическая подготовка ( 18 часов)**

- Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.
- Легкоатлетические упражнения.
- Акробатические упражнения.
- Спортивные игры по упрощенным правилам /ручной мяч, баскетбол/.
- Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола.
- Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий разной направленности.

### **Специальная подготовка ( 18 часов)**

- Упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития дистанционной скорости;
- упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития специальной выносливости;
- упражнения для развития ловкости.

### **Техническая подготовка ( 29 часов)**

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

**Прыжки:** вверх, вверх - вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановка во время бега выпадом и прыжком.

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

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

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

- **Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

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

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

- **Ведение мяча.** Ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

- **Обманные движения ( финты).** Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

- **Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, 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 ход партнеру.

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

### **Тактическая подготовка ( 14 часов)**

- Знать индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча.

- Уметь правильно располагаться на футбольном поле.

- Уметь ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.

- Индивидуальные и групповые действия в обороне:

- правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывание»;

- выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

- противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

### **Индивидуальные действия в атаке:**

- открывание для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приемы.

### **Групповые действия:**

- взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. Игра в одно касание. Смена флангов атаки. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

### **Командные действия:**

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

### **Учебные и тренировочные игры:**

-совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

### **Интегральная подготовка ( 10 часов)**

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

2. Упражнение на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки и с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

3. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

4. Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач. Особая их роль при подготовке к соревнованиям.

### **Психологическая подготовка (в течение занятий)**

Воспитание высоких моральных качеств, формирование у ребят чувство коллектива, разносторонних интересов. Воспитание волевых качеств. Адаптация к условиям соревнований. Настройка на игру, методы руководства командой в игре.

Включение в процесс предсоревновательной подготовки определенную систему психолого-педагогических воздействий. Изучение структуры взаимоотношений в команде. Изучение эффективности игрового взаимодействия методом контролируемого наблюдения. Стресс и борьба с ним.

Проведение совместных занятий с командами других школ, с командой девочек. Упражнения большой сложности в процессе физической, технико-тактической и интегральной подготовки. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

### **Педагогический контроль**

- 1) контроль за физическим развитием обучающегося;
- 2) контроль физической и технической подготовленностью.

Для получения необходимой информации контрольные испытания включены в Программу:

**Физическое развитие.** Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

**Физическая подготовка:** тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места - скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

**Техническая подготовка:** стойка и перемещения игрока, передача мяча, удары по воротам, владение мячом.

**Тактическая подготовка:** взаимодействие команды при атаке и обороне.



**Учебный план**  
**ДООП «Футбол Плюс»**  
**3-й год обучения**

№	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	7	7		Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	18	1	17	Входное и итоговое тестирование
3	Специальная физическая подготовка	18	1	17	Входное и итоговое тестирование
4	Техническая подготовка	29	1	28	Тестирование
5	Тактическая подготовка	14	1	13	Наблюдение
6	Интегральная подготовка	10	1	9	Наблюдение
7	Соревнования.	8		8	Товарищеские игры
8	Контрольно-переводные испытания	4	1	3	Нормативы
<b>Итого:</b>		<b>108</b>	<b>13</b>	<b>95</b>	

## Содержание Программы (3-й год)

**3-ий год обучения** (недельная нагрузка – 3 часа)

**Теоретическая подготовка (7 часов)**

- Физическая подготовка спортсмена. (2 ч.)
- Судейство, жесты. (5 ч.)

**Общая физическая подготовка ( 18 часов)**

- Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.
- Легкоатлетические упражнения.
- Акробатические упражнения.
- Спортивные игры по упрощенным правилам /ручной мяч, баскетбол/.
- Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола.
- Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий разной направленности.

**Специальная подготовка ( 18 часов)**

- Упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития дистанционной скорости;
- упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития специальной выносливости;
- упражнения для развития ловкости.

**Техническая подготовка ( 29 часов)**

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

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановка во время бега выпадом и прыжком.

- **Удары по мячу ногами.** Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары внешней частью подъёма.

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

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

- **Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

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

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

- **Ведение мяча.** Ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

- **Обманные движения ( финты).** Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

- **Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад.

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

### **Тактическая подготовка (14 часов)**

- Знать индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча.
- Уметь правильно располагаться на футбольном поле.
- Уметь ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.
- Индивидуальные и групповые действия в обороне:
  - правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывание»;
  - выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.
  - противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

### **Индивидуальные действия в атаке:**

- открывание для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приемы.

### **Групповые действия:**

- взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. Игра в одно касание. Смена флангов атаки. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

### **Командные действия:**

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

### **Учебные и тренировочные игры:**

- совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

### **Интегральная подготовка (10 часов)**

5. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

6. Упражнение на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки и с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

7. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

8. Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач. Особая их роль при подготовке к соревнованиям.

### **Психологическая подготовка (в течение занятий)**

Воспитание высоких моральных качеств, формирование у ребят чувство коллектива, разносторонних интересов. Воспитание волевых качеств. Адаптация к условиям соревнований. Настройка на игру, методы руководства командой в игре.

Включение в процесс предсоревновательной подготовки определенную систему психолого-педагогических воздействий. Изучение структуры взаимоотношений в команде. Изучение эффективности игрового взаимодействия методом контролируемого наблюдения. Стресс и борьба с ним.

Проведение совместных занятий с командами других школ, с командой девочек. Упражнения большой сложности в процессе физической, технико-тактической и интегральной подготовки. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

### **Педагогический контроль**

3) контроль за физическим развитием обучающегося;

4) контроль физической и технической подготовленностью.

Для получения необходимой информации контрольные испытания включены в Программу:

**Физическое развитие.** Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

**Физическая подготовка:** тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных

физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места - скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

**Техническая подготовка:** стойка и перемещения игрока, передача мяча, удары по воротам, владение мячом.

**Тактическая подготовка:** взаимодействие команды при атаке и обороне.

### Тематическое планирование 1 год обучения.

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов
1-2	Теория Техническая подготовка.	Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Повторение передвижений боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	<b>2</b>
3-4	Контрольные испытания	1) Бег 30 м. 2) Челночный бег 3x10м. 3) Прыжок в длину с места. 4) Бег 1 км. 5) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	<b>2</b>
5-6	Техническая подготовка. ОФП.	Повторение передвижений боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Беговые задания.	<b>2</b>
7-8	Техническая подготовка. СФП.	Повторение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Бег по боковым линиям площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема мяча и передач.	<b>2</b>
9-10	Теория Техническая подготовка.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Повторение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).	<b>2</b>

11-12	Техническая подготовка. ОФП.	Повторение передач и остановки мяча. Повторение ловли катящегося мяча и летящего навстречу. (Вратари) Развитие выносливости.	2
13-14	Теория Техническая подготовка.	История и развитие футбола и мини-футбола в России. Повторение передач и остановки мяча. Повторение ловли катящегося мяча и летящего навстречу. (Вратари)	2
15-16	Контрольные испытания	1. Передача мяча в парах. 2. Прием мяча в парах в движении. 3. Удар по воротам с места. 4. Удар по воротам в движении.	2
17-18	Техническая подготовка. ОФП.	Повторение ударов по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема и внешней частью подъема. Эстафеты. Подвижные игры с элементами футбола.	2
19-20	Техническая подготовка. СФП.	Повторение ударов по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема и внешней частью подъема. Прыжковая и силовая работа для имитации удара головой по воротам.	2
21-22	Техническая подготовка. ОФП.	Повторение ударов по катящемуся мячу средней, внутренней и внешней частью подъема и внутренней стороной стопы. Эстафеты. Игра в мини-футбол на одной половине.	2
23-24	Техническая подготовка. СФП.	Повторение ударов по катящемуся мячу средней, внутренней и внешней частью подъема и внутренней стороной стопы. Силовая работа с последующим выполнением игровой ситуации для развитие точных приемов и передач на фоне усталости организма спортсмена.	2



25-26	Техническая подготовка. ОФП.	Повторение ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы и серединой подъёма. Повторение ловли мяча сверху в прыжке, в падении (без фазы полёта) и отбивание мяча кулаком в прыжке.( Вратари ). Развитие гибкости.	<b>2</b>
27-28	Техническая подготовка. СФП.	Повторение ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы и серединой подъёма. Повторение ловли мяча сверху в прыжке, в падении (без фазы полёта) и отбивание мяча кулаком в прыжке.( Вратари ). Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	<b>2</b>
29-30	Техническая подготовка. ОФП.	Повторение ударов по летящему мячу серединой и боковой частью лба. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	<b>2</b>
31-32	Техническая подготовка. СФП.	Повторение ударов по летящему мячу серединой и боковой частью лба. Прыжковая и силовая работа на развитие точных ударов по воротам головой.	<b>2</b>
33-34	Техническая подготовка. ОФП.	Повторение ударов по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Эстафеты. Игра в мини-футбол на одной половине.	<b>2</b>
35-36	Интегральная	Игры и эстафеты на закрепление технических приемов.	<b>2</b>

37-38	Техническая подготовка. СФП.	Повторение остановки катящегося мяча внутренней, внешней стороной стопы и подошвой. Игра ручной мяч.	<b>2</b>
39-40	Техническая подготовка. ОФП.	Повторение остановки летящего мяча внутренней стороной стопы и грудью. Эстафеты. Игра в мини-футбол на одной половине.	<b>2</b>
41-42	Техническая подготовка. СФП.	Повторение ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Игра ручной мяч.	<b>2</b>
43-44	Теория Техническая подготовка.	Гигиенические занятия и навыки. Повторение ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	<b>2</b>
45-46	Техническая подготовка. ОФП.	Повторение ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. Прыжки в высоту с прямого разбега.	<b>2</b>
47-48	Техническая подготовка. СФП.	Повторение ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. Игра ручной мяч.	<b>2</b>
49-50	Техническая подготовка. ОФП.	Повторение обводки с помощью обманных движений (финтов). Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами.	<b>2</b>

51-52	Техническая подготовка. СФП.	Повторение обводки с помощью обманных движений (финтов). Игра ручной мяч.	2
53-54	Техническая подготовка. ОФП.	Повторение обводки с помощью обманных движений (финтов). Игра в мини-футбол на одной половине.	2
55-56	Интегральная	Игры и эстафеты на закрепление технических приемов.	2
57-58	Теория Техническая подготовка.	Режим и питание спортсмена. Повторение отбора мяча перехватом, толчком плеча в плечо, в подкате и выбивание мяча ногой.	2
59-60	Техническая подготовка. СФП.	Повторение отбора мяча перехватом, толчком плеча в плечо, в подкате и выбивание мяча ногой.	2
61-62	Техническая подготовка. ОФП.	Повторение вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами.	2
63-64	Техническая подготовка. СФП.	Повторение вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра в мини-волейбол ногами.	2

65-66	Интегральная	Игры и эстафеты на закрепление технических приемов.	<b>2</b>
67-68	Техническая подготовка. ОФП.	Повторение ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам). Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры.	<b>2</b>
69-70	Тактическая подготовка. СФП.	Повторение тактики свободного нападения и позиционного нападения без изменения позиций. Игра в мини-волейбол ногами.	<b>2</b>
71-72	Интегральная	Игры и эстафеты на закрепление технических приемов и тактических действий.	<b>2</b>
73-74	Теория Тактическая подготовка.	Режим и питание спортсмена. Повторение тактики свободного нападения и позиционного нападения без изменения позиций.	<b>2</b>
75-76	Тактическая подготовка. ОФП.	Повторение позиционного нападения с изменением позиций. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>2</b>
77-78	Тактическая подготовка. СФП.	Повторение позиционного нападения с изменением позиций. Игра в мини-волейбол ногами.	<b>2</b>

79-80	Тактическая подготовка. ОФП.	Повторение нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 без атаки ворот. Развитие выносливости. Подвижные игры.	<b>2</b>
81-82	Интегральная	Игры и эстафеты на закрепление технических приемов и тактических действий.	<b>2</b>
83-84	Тактическая подготовка. СФП.	Повторение нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 без атаки ворот. Игра в мини-волейбол ногами.	2
85-86	Тактическая подготовка. ОФП.	Повторение нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой ворот. Круговая тренировка. Учебная игра.	<b>2</b>
87-88	Соревнования.	Турнир по мини-футболу формат 5 на 5.	<b>2</b>
89-90	Тактическая подготовка. СФП.	Повторение нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой ворот. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий в игровых ситуациях.	<b>2</b>

91-92	Тактическая подготовка. ОФП.	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Круговая тренировка. Учебная игра.	<b>2</b>
93-94	Тактическая подготовка. СФП.	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий в игровых ситуациях.	<b>2</b>
95-96	Тактическая подготовка. ОФП.	Повторение групповых тактических действий в нападении и защите. Круговая тренировка. Учебная игра.	<b>2</b>
97-98	Тактическая подготовка. СФП.	Повторение групповых тактических действий в нападении и защите. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий в игровых ситуациях.	<b>2</b>
99-100	Теория Тактическая подготовка.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Повторение командных тактических действий в нападении и защите.	<b>2</b>

101-102	Тактическая подготовка. СФП.	Повторение командных тактических действий в нападении и защите. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий в игровых ситуациях.	2
103-104	Соревнования	Турнир по мини-футболу формат 3 на 3.	2
105-106	Соревнования	Турнир по мини-футболу формат 4 на 4.	2
107-108	Соревнования	Турнир по мини-футболу формат 5 на 5.	2

### Календарно - тематическое планирование 2 год обучения.

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов
1-2	Теория Техническая подготовка.	Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Повторение передвижений боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	<b>2</b>
3-4	Контрольные испытания	1) Бег 30 м. 2) Челночный бег 3x10м. 3) Прыжок в длину с места. 4) Бег 1 км. 5) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	<b>2</b>
5-6	Техническая подготовка. ОФП.	Совершенствование передвижений боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Беговые задания.	<b>2</b>
7-8	Техническая подготовка. СФП.	Повторение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Бег по боковым линиям площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема мяча и передач.	<b>2</b>
9-10	Теория Техническая подготовка.	Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).	<b>2</b>



11-12	Техническая подготовка. ОФП.	Повторение передач и остановки мяча. Повторение ловли катящегося мяча и летящего навстречу. ( Вратари) Развитие выносливости.	<b>2</b>
13-14	Теория Техническая подготовка.	Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование передач и остановки мяча. Совершенствование ловли катящегося мяча и летящего навстречу. ( Вратари)	<b>2</b>
15-16	Контрольные испытания	1. Передача мяча в парах. 2. Прием мяча в парах в движении. 3. Удар по воротам с места. 4. Удар по воротам в движении.	<b>2</b>
17-18	Техническая подготовка. ОФП.	Повторение ударов по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема и внешней частью подъема. Эстафеты. Подвижные игры с элементами футбола.	<b>2</b>
19-20	Техническая подготовка. СФП.	Совершенствование ударов по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема и внешней частью подъема. Прыжковая и силовая работа для имитации удара головой по воротам.	<b>2</b>
21-22	Техническая подготовка. ОФП.	Повторение ударов по катящемуся мячу средней, внутренней и внешней частью подъема и внутренней стороной стопы. Эстафеты. Игра в мини-футбол на одной половине.	<b>2</b>

23-24	Техническая подготовка. СФП.	Совершенствование ударов по катящемуся мячу средней, внутренней и внешней частью подъема и внутренней стороной стопы. Силовая работа с последующим выполнением игровой ситуации для развитие точных приемов и передач на фоне усталости организма спортсмена.	<b>2</b>
25-26	Техническая подготовка. ОФП.	Повторение ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы и серединой подъема. Повторение ловли мяча сверху в прыжке, в падении (без фазы полёта) и отбивание мяча кулаком в прыжке.( Вратари ). Развитие гибкости.	<b>2</b>
27-28	Техническая подготовка. СФП.	Совершенствование ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы и серединой подъема. Совершенствование ловли мяча сверху в прыжке, в падении (без фазы полёта) и отбивание мяча кулаком в прыжке.(Вратари ).Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	<b>2</b>
29-30	Техническая подготовка. ОФП.	Повторение ударов по летящему мячу серединой и боковой частью лба. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	<b>2</b>
31-32	Техническая подготовка. СФП.	Совершенствование ударов по летящему мячу серединой и боковой частью лба. Прыжковая и силовая работа на развитие точных ударов по воротам головой.	<b>2</b>
33-34	Техническая подготовка. ОФП.	Совершенствование ударов по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Эстафеты. Игра в мини-футбол на одной половине.	<b>2</b>
35-36	Интегральная	Игры и эстафеты на закрепление технических приемов.	<b>2</b>

37-38	Техническая подготовка. СФП.	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней, внешней стороной стопы и подошвой. Игра ручной мяч.	<b>2</b>
39-40	Техническая подготовка. ОФП.	Совершенствование остановки летящего мяча внутренней стороной стопы и грудью. Эстафеты. Игра в мини-футбол на одной половине.	<b>2</b>
41-42	Техническая подготовка. СФП.	Повторение ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Игра ручной мяч.	<b>2</b>
43-44	Теория Техническая подготовка.	Средства и методы спортивной тренировки. Совершенствование ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	<b>2</b>
45-46	Техническая подготовка. ОФП.	Повторение ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. Прыжки в высоту с прямого разбега.	<b>2</b>
47-48	Техническая подготовка. СФП.	Совершенствование ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. Игра ручной мяч.	<b>2</b>
49-50	Техническая подготовка. ОФП.	Повторение обводки с помощью обманных движений (финтов). Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами.	<b>2</b>

51-52	Техническая подготовка. СФП.	Совершенствование обводки с помощью обманных движений (финтов). Игра ручной мяч.	<b>2</b>
53-54	Техническая подготовка. ОФП.	Совершенствование обводки с помощью обманных движений (финтов). Игра в мини-футбол на одной половине.	<b>2</b>
55-56	Интегральная	Игры и эстафеты на закрепление технических приемов.	<b>2</b>
57-58	Теория Техническая подготовка.	Средства и методы спортивной тренировки. Повторение отбора мяча перехватом, толчком плеча в плечо, в подкате и выбивание мяча ногой.	<b>2</b>
59-60	Техническая подготовка. СФП.	Совершенствование отбора мяча перехватом, толчком плеча в плечо, в подкате и выбивание мяча ногой.	<b>2</b>
61-62	Техническая подготовка. ОФП.	Повторение вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами.	<b>2</b>
63-64	Техническая подготовка. СФП.	Совершенствование вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра в мини-волейбол ногами.	<b>2</b>

65-66	Интегральная	Игры и эстафеты на закрепление технических приемов.	<b>2</b>
67-68	Техническая подготовка. ОФП.	Совершенствование ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам). Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры.	<b>2</b>
69-70	Тактическая подготовка. СФП.	Повторение тактики свободного нападения и позиционного нападения без изменения позиций. Игра в мини-волейбол ногами.	<b>2</b>
71-72	Интегральная	Игры и эстафеты на закрепление технических приемов и тактических действий.	<b>2</b>
73-74	Теория Тактическая подготовка.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. Совершенствование тактики свободного нападения и позиционного нападения без изменения позиций.	<b>2</b>
75-76	Тактическая подготовка. ОФП.	Повторение позиционного нападения с изменением позиций. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>2</b>
77-78	Тактическая подготовка. СФП.	Совершенствование позиционного нападения с изменением позиций. Игра в мини-волейбол ногами.	<b>2</b>

79-80	Тактическая подготовка. ОФП.	Повторение нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 без атаки ворот. Развитие выносливости. Подвижные игры.	<b>2</b>
81-82	Интегральная	Игры и эстафеты на закрепление технических приемов и тактических действий.	<b>2</b>
83-84	Тактическая подготовка. СФП.	Совершенствование нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 без атаки ворот. Игра в мини-волейбол ногами.	2
85-86	Тактическая подготовка. ОФП.	Повторение нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой ворот. Круговая тренировка. Учебная игра.	<b>2</b>
87-88	Соревнования.	Турнир по мини-футболу формат 5 на 5.	<b>2</b>
89-90	Тактическая подготовка. СФП.	Совершенствование нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой ворот. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий в игровых ситуациях.	<b>2</b>

91-92	Тактическая подготовка. ОФП.	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Круговая тренировка. Учебная игра.	<b>2</b>
93-94	Тактическая подготовка. СФП.	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий в игровых ситуациях.	<b>2</b>
95-96	Тактическая подготовка. ОФП.	Повторение групповых тактических действий в нападении и защите. Круговая тренировка. Учебная игра.	<b>2</b>
97-98	Тактическая подготовка. СФП.	Совершенствование групповых тактических действий в нападении и защите. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий в игровых ситуациях.	<b>2</b>
99-100	Теория Тактическая подготовка.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка. Повторение командных тактических действий в нападении и защите.	<b>2</b>

101-102	Тактическая подготовка. СФП.	Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите. Упражнения для развития навыков скорости ответных действий в игровых ситуациях.	2
103-104	Соревнования	Турнир по мини-футболу формат 3 на 3.	2
105-106	Соревнования	Турнир по мини-футболу формат 4 на 4.	2
107-108	Соревнования	Турнир по мини-футболу формат 5 на 5.	2



### Календарно - тематическое планирование 3 год обучения.

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов
1-2	Теория Техническая подготовка.	Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу. Физическая подготовка спортсмена. Совершенствование передвижений боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	2
3-4	Контрольные испытания	1) Бег 30 м. 2) Челночный бег 3х10м. 3) Прыжок в длину с места. 4) Бег 1 км. 5) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	2
5-6	Техническая подготовка. ОФП.	Совершенствование передвижений боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Беговые задания.	2
7-8	Техническая подготовка. СФП.	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Бег по боковым линиям площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема мяча и передач.	2
9-10	Теория Техническая подготовка.	Физическая подготовка спортсмена. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).	2

11-12	Техническая подготовка. ОФП.	Совершенствование передач и остановки мяча. Совершенствование ловли катящегося мяча и летящего навстречу. ( Вратари) Развитие выносливости.	<b>2</b>
13-14	Теория Техническая подготовка.	Судейство, жесты. Совершенствование передач и остановки мяча. Совершенствование ловли катящегося мяча и летящего навстречу. ( Вратари)	<b>2</b>
15-16	Контрольные испытания	1. Передача мяча в парах. 2. Прием мяча в парах в движении. 3. Удар по воротам с места. 4. Удар по воротам в движении.	<b>2</b>
17-18	Техническая подготовка. ОФП.	Совершенствование ударов по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема и внешней частью подъема. Эстафеты. Подвижные игры с элементами футбола.	<b>2</b>
19-20	Техническая подготовка. СФП.	Совершенствование ударов по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема и внешней частью подъема. Прыжковая и силовая работа для имитации удара головой по воротам.	<b>2</b>
21-22	Техническая подготовка. ОФП.	Совершенствование ударов по катящемуся мячу средней, внутренней и внешней частью подъема и внутренней стороной стопы. Эстафеты. Игра в мини-футбол на одной половине.	<b>2</b>

23-24	Техническая подготовка. СФП.	Совершенствование ударов по катящемуся мячу средней, внутренней и внешней частью подъема и внутренней стороной стопы. Силовая работа с последующим выполнением игровой ситуации для развитие точных приемов и передач на фоне усталости организма спортсмена.	<b>2</b>
25-26	Техническая подготовка. ОФП.	Совершенствование ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы и серединой подъема. Совершенствование ловли мяча сверху в прыжке, в падении (без фазы полёта) и отбивание мяча кулаком в прыжке.(Вратари ). Развитие гибкости.	<b>2</b>
27-28	Техническая подготовка. СФП.	Совершенствование ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы и серединой подъема. Совершенствование ловли мяча сверху в прыжке, в падении (без фазы полёта) и отбивание мяча кулаком в прыжке.( Вратари). Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	<b>2</b>
29-30	Техническая подготовка. ОФП.	Совершенствование ударов по летящему мячу серединой и боковой частью лба. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	<b>2</b>
31-32	Техническая подготовка. СФП.	Совершенствование ударов по летящему мячу серединой и боковой частью лба. Прыжковая и силовая работа на развитие точных ударов по воротам головой.	<b>2</b>
33-34	Техническая подготовка. ОФП.	Совершенствование ударов по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Эстафеты. Игра в мини-футбол на одной половине.	<b>2</b>
35-36	Интегральная	Игры и эстафеты на закрепление технических приемов.	<b>2</b>

37-38	Техническая подготовка. СФП.	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней, внешней стороной стопы и подошвой. Игра ручной мяч.	<b>2</b>
39-40	Техническая подготовка. ОФП.	Совершенствование остановки летящего мяча внутренней стороной стопы и грудью. Эстафеты. Игра в мини-футбол на одной половине.	<b>2</b>
41-42	Техническая подготовка. СФП.	Совершенствование ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Игра ручной мяч.	<b>2</b>
43-44	Теория Техническая подготовка.	Судейство, жесты. Совершенствование ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	<b>2</b>
45-46	Техническая подготовка. ОФП.	Совершенствование ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. Прыжки в высоту с прямого разбега.	<b>2</b>
47-48	Техническая подготовка. СФП.	Совершенствование ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. Игра ручной мяч.	<b>2</b>
49-50	Техническая подготовка. ОФП.	Совершенствование обводки с помощью обманных движений (финтов). Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами.	<b>2</b>

51-52	Техническая подготовка. СФП.	Совершенствование обводки с помощью обманных движений (финтов). Игра ручной мяч.	<b>2</b>
53-54	Техническая подготовка. ОФП.	Совершенствование обводки с помощью обманных движений (финтов). Игра в мини-футбол на одной половине.	<b>2</b>
55-56	Интегральная	Игры и эстафеты на закрепление технических приемов.	<b>2</b>
57-58	Теория Техническая подготовка.	Судейство, жесты. Совершенствование отбора мяча перехватом, толчком плеча в плечо, в подкате и выбивание мяча ногой.	<b>2</b>
59-60	Техническая подготовка. СФП.	Совершенствование отбора мяча перехватом, толчком плеча в плечо, в подкате и выбивание мяча ногой.	<b>2</b>
61-62	Техническая подготовка. ОФП.	Совершенствование вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами.	<b>2</b>
63-64	Техническая подготовка. СФП.	Совершенствование вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра в мини-волейбол ногами.	<b>2</b>

65-66	Интегральная	Игры и эстафеты на закрепление технических приемов.	<b>2</b>
67-68	Техническая подготовка. ОФП.	Совершенствование ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам). Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры.	<b>2</b>
69-70	Тактическая подготовка. СФП.	Совершенствование тактики свободного нападения и позиционного нападения без изменения позиций. Игра в мини-волейбол ногами.	<b>2</b>
71-72	Интегральная	Игры и эстафеты на закрепление технических приемов и тактических действий.	<b>2</b>
73-74	Теория Тактическая подготовка.	Судейство, жесты. Совершенствование тактики свободного нападения и позиционного нападения без изменения позиций.	<b>2</b>
75-76	Тактическая подготовка. ОФП.	Совершенствование позиционного нападения с изменением позиций. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>2</b>
77-78	Тактическая подготовка. СФП.	Совершенствование позиционного нападения с изменением позиций. Игра в мини-волейбол ногами.	<b>2</b>

79-80	Тактическая подготовка. ОФП.	Совершенствование нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 без атаки ворот. Развитие выносливости. Подвижные игры.	<b>2</b>
81-82	Интегральная	Игры и эстафеты на закрепление технических приемов и тактических действий.	<b>2</b>
83-84	Тактическая подготовка. СФП.	Совершенствование нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 без атаки ворот. Игра в мини-волейбол ногами.	2
85-86	Тактическая подготовка. ОФП.	Совершенствование нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой ворот. Круговая тренировка. Учебная игра.	<b>2</b>
87-88	Соревнования.	Турнир по мини-футболу формат 5 на 5.	<b>2</b>
89-90	Тактическая подготовка. СФП.	Совершенствование нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой ворот. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий в игровых ситуациях.	<b>2</b>

91-92	Тактическая подготовка. ОФП.	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Круговая тренировка. Учебная игра.	<b>2</b>
93-94	Тактическая подготовка. СФП.	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий в игровых ситуациях.	<b>2</b>
95-96	Тактическая подготовка. ОФП.	Совершенствование групповых тактических действий в нападении и защите. Круговая тренировка. Учебная игра.	<b>2</b>
97-98	Тактическая подготовка. СФП.	Совершенствование групповых тактических действий в нападении и защите. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий в игровых ситуациях.	<b>2</b>
99-100	Теория Тактическая подготовка.	Судейство, жесты. Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите.	<b>2</b>



101-102	Тактическая подготовка. СФП.	Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий в игровых ситуациях.	2
103-104	Соревнования	Турнир по мини-футболу формат 3 на 3.	2
105-106	Соревнования	Турнир по мини-футболу формат 4 на 4.	2
107-108	Соревнования	Турнир по мини-футболу формат 5 на 5.	2

## **Планируемые результаты:**

В результате освоение обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны **знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- историю развития игры футбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в футбол, судейство.

### **Уметь:**

- выполнять технические приемы;
- играть в футбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

**Познавательные УУД:**

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

**Коммуникативные УУД:**

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Условия реализации программы:**

**Материально-техническое.** Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 20 x 12 м.

Для проведения занятий в секции по футболу необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Футбольные ворота - 2 шт.
2. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
3. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
4. Гимнастические маты - 4 шт.
5. Скакалки — 20 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 шт.
7. Мячи футбольные - 20 шт.

**Информационное обеспечение:** методическая литература, видео и интернет источники.

**Кадровое обеспечение программы:**

Реализация программы и подготовка занятий осуществляются педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

**Формы аттестации\контроля (подведения итогов):**

- цифровые (таблицы знаков, наблюдений и т.п.);
- нецифровые: вербальное выражение оценки (похвала, поощрение и т.д.), материальное выражение оценки (звезды, конфеты, грамоты и т.д.);
- портфолио достижений;
- самооценка (в диалоге с руководителем).
- **Формы контроля:**
- вводный (в начале реализации программы);
- промежуточный (ноябрь - январь);
- итоговый (апрель – май)

## Список литературы для педагога

1. Андреев С.Н., Лапшин О.Б., Ежов П.Ф. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ: Минск, 1992.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
3. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.: Основа, 1993.
4. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
5. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.
7. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск)
8. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, 2010 год
9. Системы подготовки спортивного резерва / под общ.ред.Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С,1994.
10. Рогальский Н., Дегель Э.Г. Футбол для юношей. Пер с немецкого М.: ФиС, 1971.
11. Футбол. Учебник для физкультурных интернатов./ под ред.Казакова П.Н. М.: ФиС, 1978.
12. Чанади А. Футбол. Техника.пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.
13. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.
14. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.
15. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер.с немецкого Милютина В.П. М.: ФиС, 1976.
16. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6 – 9 лет /Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница,2008.
17. Футбол: примерная программа для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.П.Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощеков, П.Ф. Ежов, В.А.Блинов. – М.: Советский спорт, 2010г.

### Информационные ресурсы

1. Ассоциация мини-футбола России <http://amfr.ru/>
2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>

### Список литературы для обучающихся

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих./ Э.К.Ахмеров. - Минск: Польша, 2005. - 78 с.
2. Баршай В.М. «Активные игры для детей», Ростов-на-Дону, «Феникс»,2011г.
3. М. А. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова, В. А. Соколкина, Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова, Н. С. Алёшина, З. В. Гребенщикова, А. Н. Крайнов. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М. Я. Виленского. Рекомендован Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2015.
4. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. / Ю.Д.Железняк - М.: Физкультура и спорт,2007. - 192 с.
6. В.И.Лях, Физическая культура 8 – 9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. - 7-е изд., М.: «Просвещение» 2019.
7. ФергюсонБонни Джил, Виера Барбара, «Волейбол. Шаги к успеху» Москва, «АСТ Астрель», 2004г.
8. Фурманов Г.А. «Играй в мини-волейбол», Москва, «Советский спорт»,1989г.

**Критерии оценивания обучающихся:**

**1. Контрольные нормативы:**

**ОФП:**

1. *Бег 30 м на скорость.* Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.
2. *Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.* Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.
3. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
4. *Бег 1000 м.*
5. *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.*

### 3. Игровые действия:

1. Передача мяча в парах.
2. Прием мяча в парах в движении.
3. Удар по воротам с места.
4. Удар по воротам в движении.

Норматив	Оценка 3	Оценка 4	Оценка 5
1. 40 передач мяча в парах.	20 точных передач	30 точных передач	40 точных передач
2. 20 приемов мяча в парах в движении.	10 приемов мяча	15 приемов мяча	20 приемов мяча
3. 10 ударов по воротам с места.	5 точных ударов по воротам	8 точных ударов по воротам	10 точных ударов по воротам
4. 10 ударов по воротам в движении.	5 точных ударов по воротам	8 точных ударов по воротам	10 точных ударов по воротам



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 149161537562845387390792934584827419464073741372

Владелец Мельников Алексей Александрович

Действителен с 16.10.2024 по 16.10.2025