



**Российская Федерация
КУШВИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КУШВИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3**

624300, г. Кушва, Свердловской области, ул. Строителей, 10, тел. (34344) 3-20-22, 2-83-80

РАССМОТРЕНО:
На заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от "28" августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ № 3
Н.К. Сташкова
Приказ № 203 от «01» сентября 2025г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Футбол Плюс»
Возраст обучающихся: 13-16 лет
Срок реализации: 3 года

Кушва 2025

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
Итого:		108	14	94	

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 поочерёдно 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 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
Итого:		108	13	95	

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 поочерёдно 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
Итого:		108	13	95	

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 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.

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)

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.	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.	Повторение 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.	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.	2
9-10	Теория Техническая подготовка.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Повторение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).	2

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.	2
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.	2
29-30	Техническая подготовка. ОФП.	Повторение ударов по летящему мячу серединой и боковой частью лба. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	2
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.	2
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.	2
35-36	Интегральная	Игры и эстафеты на закрепление технических приемов.	2

37-38	Техническая подготовка. СФП.	Повторение остановки катящегося мяча внутренней, внешней стороной стопы и подошвой. Игра ручной мяч.	2
39-40	Техническая подготовка. ОФП.	Повторение остановки летящего мяча внутренней стороной стопы и грудью. Эстафеты. Игра в мини-футбол на одной половине.	2
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.	2
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).	2
45-46	Техническая подготовка. ОФП.	Повторение ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. Прыжки в высоту с прямого разбега.	2
47-48	Техническая подготовка. СФП.	Повторение ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. Игра ручной мяч.	2
49-50	Техническая подготовка. ОФП.	Повторение обводки с помощью обманных движений (финтов). Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами.	2

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

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.	2
81-82	Интегральная	Игры и эстафеты на закрепление технических приемов и тактических действий.	2
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.	2
87-88	Соревнования.	Турнир по мини-футболу формат 5 на 5.	2
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.	2

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

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.	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.	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.	2
9-10	Теория Техническая подготовка.	Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).	2

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.	Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование передач и остановки мяча. Совершенствование 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.	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.	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.	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.	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.	2
27-28	Техническая подготовка. СФП.	Совершенствование ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы и серединой подъёма. 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.	2
29-30	Техническая подготовка. ОФП.	Повторение ударов по летящему мячу серединой и боковой частью лба. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3х10м, 5х10м.	2
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.	2
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.	2
35-36	Интегральная	Игры и эстафеты на закрепление технических приемов.	2

37-38	Техническая подготовка. СФП.	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней, внешней стороной стопы и подошвой. Игра ручной мяч.	2
39-40	Техническая подготовка. ОФП.	Совершенствование остановки летящего мяча внутренней стороной стопы и грудью. Эстафеты. Игра в мини-футбол на одной половине.	2
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.	2
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).	2
45-46	Техническая подготовка. ОФП.	Повторение ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. Прыжки в высоту с прямого разбега.	2
47-48	Техническая подготовка. СФП.	Совершенствование ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. Игра ручной мяч.	2
49-50	Техническая подготовка. ОФП.	Повторение обводки с помощью обманных движений (финтов). Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами.	2

51-52	Техническая подготовка. СФП.	Совершенствование обводки с помощью обманных движений (финтов). Игра ручной мяч.	2
53-54	Техническая подготовка. ОФП.	Совершенствование 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.	Средства и методы спортивной тренировки. Повторение отбора мяча перехватом, толчком плеча в плечо, в подкате и выбивание мяча ногой.	2
59-60	Техническая подготовка. СФП.	Совершенствование 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.	Совершенствование 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.	2
67-68	Техническая подготовка. ОФП.	Совершенствование ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам). Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры.	2
69-70	Тактическая подготовка. СФП.	Повторение тактики свободного нападения и позиционного нападения без изменения позиций. Игра в мини-волейбол ногами.	2
71-72	Интегральная	Игры и эстафеты на закрепление технических приемов и тактических действий.	2
73-74	Теория Тактическая подготовка.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. Совершенствование тактики свободного нападения и позиционного нападения без изменения позиций.	2
75-76	Тактическая подготовка. ОФП.	Повторение позиционного нападения с изменением позиций. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
77-78	Тактическая подготовка. СФП.	Совершенствование позиционного нападения с изменением позиций. Игра в мини-волейбол ногами.	2

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.	2
81-82	Интегральная	Игры и эстафеты на закрепление технических приемов и тактических действий.	2
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.	2
87-88	Соревнования.	Турнир по мини-футболу формат 5 на 5.	2
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.	2

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

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 3x10м. 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.	2
13-14	Теория Техническая подготовка.	Судейство, жесты. Совершенствование передач и остановки мяча. Совершенствование 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.	Совершенствование ударов по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема и внешней частью подъёма. Эстафеты. Подвижные игры с элементами футбола.	2
19-20	Техническая подготовка. СФП.	Совершенствование ударов по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема и внешней частью подъёма. Прыжковая и силовая работа для имитации удара головой по воротам.	2
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.	2

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.	2
25-26	Техническая подготовка. ОФП.	Совершенствование ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы и серединой подъёма. Совершенствование ловли мяча сверху в прыжке, в падении (без фазы полёта) и отбивание мяча кулаком в прыжке.(Вратари).Развитие гибкости.	2
27-28	Техническая подготовка. СФП.	Совершенствование ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы и серединой подъёма. 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.	2
29-30	Техническая подготовка. ОФП.	Совершенствование ударов по летящему мячу серединой и боковой частью лба.Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег3х10м, 5х10м.	2
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.	2
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.	2
35-36	Интегральная	Игры и эстафеты на закрепление технических приемов.	2

37-38	Техническая подготовка. СФП.	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней, внешней стороной стопы и подошвой. Игра ручной мяч.	2
39-40	Техническая подготовка. ОФП.	Совершенствование остановки летящего мяча внутренней стороной стопы и грудью. Эстафеты. Игра в мини-футбол на одной половине.	2
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.	2
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).	2
45-46	Техническая подготовка. ОФП.	Совершенствование ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. Прыжки в высоту с прямого разбега.	2
47-48	Техническая подготовка. СФП.	Совершенствование ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. Игра ручной мяч.	2
49-50	Техническая подготовка. ОФП.	Совершенствование обводки с помощью обманных движений (финтов). Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами.	2

51-52	Техническая подготовка. СФП.	Совершенствование обводки с помощью обманных движений (финтов). Игра ручной мяч.	2
53-54	Техническая подготовка. ОФП.	Совершенствование 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.	Судейство, жесты. Совершенствование отбора мяча перехватом, толчком плеча в плечо, в подкате и выбивание мяча ногой.	2
59-60	Техническая подготовка. СФП.	Совершенствование отбора мяча перехватом, толчком плеча в плечо, в подкате и выбивание мяча ногой.	2
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.	2
63-64	Техническая подготовка. СФП.	Совершенствование 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.	2
67-68	Техническая подготовка. ОФП.	Совершенствование ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам). Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры.	2
69-70	Тактическая подготовка. СФП.	Совершенствование тактики свободного нападения и позиционного нападения без изменения позиций. Игра в мини-волейбол ногами.	2
71-72	Интегральная	Игры и эстафеты на закрепление технических приемов и тактических действий.	2
73-74	Теория Тактическая подготовка.	Судейство, жесты. Совершенствование тактики свободного нападения и позиционного нападения без изменения позиций.	2
75-76	Тактическая подготовка. ОФП.	Совершенствование позиционного нападения с изменением позиций. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
77-78	Тактическая подготовка. СФП.	Совершенствование позиционного нападения с изменением позиций. Игра в мини-волейбол ногами.	2

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.	2
81-82	Интегральная	Игры и эстафеты на закрепление технических приемов и тактических действий.	2
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.	2
87-88	Соревнования.	Турнир по мини-футболу формат 5 на 5.	2
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.	2

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

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: Полымя, 2005. - 78 с.
2. Баршай В.М. «Активные игры для детей», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2011 г.
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. Фергюсон Бонни Джил, Виера Барбара, «Волейбол. Шаги к успеху» Москва, «АСТ Астрель», 2004 г.
8. Фурманов Г.А. «Играй в мини-волейбол», Москва, «Советский спорт», 1989 г.

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