

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА №233 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ  
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ №233  
Санкт-Петербурга  
Протокол от «30»августа 2022г.  
№1

УТВЕРЖДЕНО  
И.о. директора ГБОУ СОШ №233  
Санкт-Петербурга  
Н.С. Попова  
приказ №106 от 01.09.2022



**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**«Юный футболист»**

Возраст детей: 7-18 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
**Екимова Галина Николаевна**  
педагог дополнительного образования

### **Пояснительная записка**

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Физкультурно-спортивная работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии обучающихся.

Современное состояние здоровья детей и молодежи требует приоритетного внимания, что можно достичь формированием здорового образа жизни, физическим развитием занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека, от физически немощного. Эту задачу помогает решать занятия в спортивных группах дополнительного образования.

**Программа имеет физкультурно-спортивную направленность**, вид спорта мини - футбол и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Рассчитана на 3 года обучения.

### **Актуальность и новизна программы**

**Актуальность** данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ :

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

**Новизна** программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством дополнительной деятельности по интересам.

Данная рабочая программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Технические приемы, тактические действия и игра в мини-футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

**Цель:** Укреплять здоровье учащихся, овладеть техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре; обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с развитием быстроты, ловкости и координации движений; развивать устойчивый интерес к занятиям футболом.

#### **Задачи:**

Образовательные:

1. Обучить занимающихся технике использования элементов упражнений, физическим упражнениям, базовым движениям.
2. Обучить навыкам индивидуального подхода к тренировочному циклу футбола.

Развивающие:

1. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию опорно-двигательного аппарата, костно-мышечной системы организма.
2. Развитие выносливости организма, укрепление сердечно-сосудистой системы. К развивающим качествам относятся сила, быстрота, выносливость, координация (равновесие и вестибулярная устойчивость, точность в управлении движениями), гибкость.

Воспитательные:

1. Воспитывать в каждом занимающемся навыки коллективного взаимодействия.
2. Воспитывать волевые качества личности.
3. Приобщать к здоровому образу жизни.

#### **Условия реализации образовательной программы:**

- Программа рассчитана на три года обучения: по первому году - 144 часа – 4 часа в неделю, по второму году - 216 часов - 6 часов в неделю, по третьему году - 216 часов - 6 часов в неделю
- Предназначено для детей 7-17 лет, желающих заниматься футболом, имеющих допуск врача.

- В физкультурно-спортивные группы принимаются дети с 7 по 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа рассчитана на обучение детей и подростков в течении 3 лет и разбита на этапы обучения:
- I – учебно-тренировочные группа,
- II- группа совершенствования.
- III- группа совершенствования.

**Отличительной особенностью** содержания данной программы является количество часов и адаптация к условиям работы как массовость, так и на спортивное мастерство.

**Методы работы:** тренировки, выполнение упражнений по образцу, соревнования.

а) словесные (беседы, устное изложение теории, анализ выполненных упражнений)

б) практические (тренинг, упражнения с мячом, способы выполнения упражнений на задание, получение мяча, ловля, ведение, игра на воротах).

в) наглядные (показ, исполнение педагогом; показ исполнения отдельным (лучшим) из воспитанников; наблюдение; работа по образцу).

### **Ожидаемые результаты:**

#### **Ожидаемые результаты.**

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся в осенне-весенний период на свежем воздухе;
2. дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

#### **Обучающиеся должны знать и иметь представление:**

1. об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. о физических качествах и правилах их тестирования;
3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
5. организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

#### **1 года обучения**

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП
3. Осваивают основные приёмы игры в мини-футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).
4. Выполняют основные действия игры вратаря.
5. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
6. Применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча.
7. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков),
8. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
9. Играют в мини-футбол.

10. Осваивают основы судейской и инструкторской практики.

### **2-3 года обучения**

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
3. Владеют следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения.
4. Знают основные правила игры в мини-футбол.
5. Применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.
6. Выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды.
7. Умеют оценивать игровую ситуацию.
8. Осуществляют переход от обороны к атаке.
9. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
10. Умеют оценивать свои игровые действия.
11. Осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот).
12. Приобретают практику судейства игр.
13. Играют в мини-футбол.

У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебной деятельности.

Учащиеся должны уметь:

1. выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
2. владеть тактико – техническими приемами мини-футбола;
3. Знать основы судейства;

Требования к уровню обучающихся:

- наличие интереса к спорту; стремление к спортивному самовыражению;
- владение основами спортивной грамоты;
- проявление навыков коллективной деятельности;
- умение двигаться по площадке, не бояться соперников, культура поведения в игре;
- стремление к победе, умение выполнять команды тренера;
- овладение навыками ОФП;

Игра в мини – футбол способствует развитию личностных качеств занимающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного занятия и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки игр в мини-футбол.

Универсальными компетенциями у занимающихся на этапе начального образования являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения занимающихся по программе являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения занимающимися по программе являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;

— излагать факты истории развития игры в футбол, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять технические действия из спортивных игр в футбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Воспитательная работа: Воспитание - способность у ребенка выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни.

На протяжении занятий с детьми, педагог решает задачу формирования личных качеств это: воспитание патриотизма, воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), воспитание трудолюбия, чувства прекрасного. Значимой фигурой в воспитательном процессе является педагог, оказывающий огромное воспитательное воздействие на обучающихся своим личным примером.

Значительное в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества обучающегося. Необходимо фиксировать не только спортивные результаты учащихся, но и отмечать недостатки морально-психологической подготовленности, настраивать его как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с учащимися;
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- культурно-массовые мероприятия;

Задачи психологической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе:

- развитие устойчивого интереса к занятиям спортом вообще и к занятиям футболом в частности;
- формирование установки на тренировочную деятельность.

Методы, формы и средства воздействия на обучающихся.

- беседы,
- убеждения;
- педагогическое внушение;
- моделирование состязательных ситуаций на тренировке;
- введение ситуаций, требующих преодоление трудностей (ситуации преодоления страха, волнения, неприятных ощущений) без предельной мобилизации физических и психологических возможностей.

Педагог должен отвечать следующим требованиям:

- знание теории и практики футбола, возрастных основ теории спортивной тренировки, биомеханики, физиологии, психологии, педагогики и особенно - спортивных игр;
- умение убеждать, увлекать детей;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка;
- уважительное отношение к детям, забота о здоровье детей;
- применение на занятиях различных форм обучения, направленных на развитие обучающихся.

**Способы определения результативности:**

Для лучшего контроля своей работы и выявления у занимающихся роста физических качеств, педагог обязан два раза в год (сентябрь, май) проводить контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.

**Мониторинг** личностного развития обучающихся в процессе освоения ими образовательной программы осуществляется на основе диагностики личностного развития. В ходе реализации программы отслеживается уровень сформированности организационно-волевых качеств (терпение, воля, самоконтроль); ориентационных качеств (самооценка, интерес к занятиям); поведенческих качеств (конфликтность, тип сотрудничества).

### **Виды контроля.**

Задачи врачебно-педагогического контроля на спортивно-оздоровительном этапе.

Основными задачами врачебно-педагогического контроля являются:

- контроль за состоянием здоровья обучающихся;
- привитие гигиенических навыков и неукоснительного выполнения рекомендаций фельдшера школы;
- определение исходного уровня состояния здоровья, физической и функциональной подготовленности;
- лечебно-профилактические мероприятия.

Формы контроля:

- медицинское обследование в начале и конце учебного года;
- беседы о профилактике вирусных и респираторных заболеваний;

### **Педагогический контроль.**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении.

Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования.
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения.
- промежуточный контроль, за подготовленностью - (навыки) проводится один раз в полугодие в форме тестирования.

**Формой подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования и показательные выступления.

### **Учебно-тематический план «Футбол»**

#### **1-й год обучения**

№	Тема	всего часов	теория	практика
1	Организационное занятие. Инструктаж по охране труда.	2	2	

2	Теоретическая подготовка: 1. Спорт в России 3. Развитие футбола в России 4. Сведения о строении и функциях организма человека 5. Общая и специальная физическая подготовка 6. Техническая подготовка 7. Тактическая подготовка 8. Морально-волевая подготовка спортсменов. Психологическая подготовка. 9. Основы методики обучения и тренировки 10. Планирование спортивной тренировки и учёт 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований. 12. Установка перед играми и разбор проведенных игр. 13. Места занятий, оборудования и инвентарь. 14. Тестирование физической и технической подготовки.	8	8	
3	Физическая подготовка: 1. Строевые упражнения. 2. ОРУ без предметов. 3. ОРУ с предметами. 4. Акробатические упражнения. 5. Подвижные игры и эстафеты. 6. Легкоатлетические упражнения. 7. Спортивные игры.	30		30
4	Специальная физическая подготовка: 1. Упражнения для развития быстроты. 2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. 3. Упражнения для развития ловкости.	20		20
5	Техническая подготовка: 1. Техника передвижения. 2. Удары по мячу ногой. 3. Удары по мячу головой. 4. Остановка мяча. 5. Ведение мяча. 6. Обманные движения (финты). 7. Отбор мяча. 8. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. 9. Техника игры вратаря.	30		30
6	Тактическая подготовка: 1. Тактика нападения: а) индивидуальные действия, б) групповые действия, в) командные действия. 2. Тактика защиты: а) индивидуальные действия, б) групповые действия, в) тактика вратаря.	30		30
7	Контрольные нормативы	4		4
7	Учебные и тренировочные игры.	18		18
9	Итоговое занятие	2		2
Итого:		144	10	134

### Содержание программы

(первый год обучения)

## 1. Организационное занятие. Правила техники безопасности и охраны труда.

Характеристика и содержание программы.

Правила безопасности на занятиях и профилактика травматизма.

Основы личной гигиены занимающихся.

## 2. Теоретическая подготовка

Спорт в России. Развитие футбола в России. Сведения о строении и функциях организма человека. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.

Тактическая подготовка. Морально-волевая подготовка спортсменов. Психологическая подготовка. Основы методики обучения и тренировки. Планирование спортивной тренировки и учёт. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Установка перед играми и разбор проведенных игр. Места занятий, оборудования и инвентарь. Тестирование физической и технической подготовки.

## 3. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Сгибания и разгибания, вращения руки, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте.

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад.

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

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

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800м. кроссы от 1000 до 3000

м (в зависимости от возраста), 6 - минутный и 12 - минутный бег.

7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол.

#### **4. Специальная физическая подготовка.**

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя прямо, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения бега на уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-200 м, (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

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

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

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

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

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол с упрощенными правилами. прогнувшись.

#### **5. Техническая подготовка.**

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановка, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения

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

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, тонком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением

«перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

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

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

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

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка 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 подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; 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 одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт 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, осуществляется на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяется при подаче мяча ногой в выпад.

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

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

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и в движении.

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

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

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

## **6. Тактическая подготовка.**

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

#### Тактика нападения:

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

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

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

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

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

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

**7. Учебные и тренировочные игры.** Товарищеские игры с командами соседних школ. Участие в соревнованиях на первенство района и города.

**8. Итоговое занятие.** Подведение итогов за год. Награждение.

## Учебно-тематический план

II-й год обучения

№	Тема	всего часов	теория	практика
1	Организационное занятие. Инструктаж по охране труда.	2	2	
2	Теоретическая подготовка: 1. Гигиенические знания. Закаливание. 2. Режим и питание спортсмена. 3. Врачебный контроль и самоконтроль. 4. Понятие о травмах. 5. Спортивный массаж. 6. Физиологические основы спортивной тренировки.	8	8	
3	Общая физическая подготовка: 1. Строевые упражнения 2. Общеразвивающие упражнения без предметов 3. Упражнения для развития специальной выносливости. 4. Упражнения для развития ловкости.	28		28
3	Специальная физическая подготовка: 1. Упражнения для развития быстроты. 2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. 3. Упражнения для развития ловкости.	30		30
4	Техническая подготовка: 1. Техника передвижения. 2. Удары по мячу ногой. 3. Удары по мячу головой. 4. Остановка мяча. 5. Ведение мяча. 6. Обманные движения (финты). 7. Отбор мяча. 8. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. 9. Техника игры вратаря. 10. Открытое занятие	64		64
6	Тактическая подготовка: 1. Тактика нападения, а) индивидуальные действия с мячом и без мяча, б) групповые действия, в) командные действия. 2. Тактика защиты, а) индивидуальные действия, б) групповые действия, в) тактика вратаря. 2. Открытое занятие	64		64
6	Участие в соревнованиях.	18		18
7	Контрольно- переводные испытания. Итоговое занятие	2		2
Итого:		216	10	206

Содержание программы  
Второй год обучения.

## 1 Организационное занятие. Правила техники безопасности

Характеристика и содержание программы.

Правила безопасности на занятиях и профилактика травматизма.

Основы личной гигиены занимающихся.

### 2. Теоретическая подготовка.

Правила техника безопасности и охрана труда.

Гигиенические знания. Закаливание.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами.

Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание).

Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня.

Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.

Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Режим и питание спортсмена.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсменов.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача).

Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

### 3. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

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

Повороты в движении.

2.Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения руки, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях — наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, прыжки на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д.

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

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвигание на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (набивного) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серий прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

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

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

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин. ловлей с отбиванием мяча; ловлей мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега, толчки одной и обеими ногами доставая высоко подвешенный мяч, головой, ногой, руками; то же выполняя в прыжке поворот на 180°.

Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенными на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары

различными частями тела бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафета с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

#### **4. Специальная физическая подготовка.**

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя прямо, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения бега на уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-200 м, (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

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

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

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

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

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол с упрощенными правилами.

2. Упражнения для развития: скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком).

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

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

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

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о

землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

### **5. Техническая подготовка.**

**Техника передвижения.** Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

**Удары по мячу ногой.** Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резано удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полуплета. Удары правой и левой ногой.

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

**Удары по мячу головой.** Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

**Ведение мяча.** Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом

**Обманные движения (финты).** Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч.

Финты ударом ногой собиранием мяча под себя и с пропуском мяча партнеру, «Ударом головой». Обманные движения «Остановка и во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнерам с пропуском мяча».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

Вбрасывание мяча на точность и дальность.

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

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка, и в прыжке.

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

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

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

### **6. Тактическая подготовка**

Тактика нападения.

**Индивидуальные действия.** Маневрирование на поле: «открывание», для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного

маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрирования, т.е. осуществление «закрытия» и создание препятствий в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по мячу.

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника. Осуществлять правильный выбор позиции и страховку партнера. Организовывать противодействие комбинациям «стенка», «скрещивание», «передача мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении произвольных и стандартных «комбинаций». Организация и построение игровой комбинации с участием вратаря. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; в ведение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

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.

**7. Участие в соревнованиях.** Товарищеские игры с командами соседних школ. Участие в соревнованиях на первенство района и города.

**8. Итоговое занятие.** Подведение итогов за год. Награждение.

## Учебно-тематический план

III-й год обучения

№	Тема	всего часов	теория	практика
1	Организационное занятие. Инструктаж по охране труда.	2	2	

2	Теоретическая подготовка: 7. Гигиенические знания. Закаливание. 8. Режим и питание спортсмена. 9. Врачебный контроль и самоконтроль. 10. Понятие о травмах. 11. Спортивный массаж. 12. Физиологические основы спортивной тренировки.	8	8	
3	Общая физическая подготовка: 1. Строевые упражнения 2. Общеразвивающие упражнения без предметов 3. Упражнения для развития специальной выносливости. 4. Упражнения для развития ловкости.	28		28
3	Специальная физическая подготовка: 1. Упражнения для развития быстроты. 2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. 3. Упражнения для развития ловкости.	30		30
4	Техническая подготовка: 1. Техника передвижения. 2. Удары по мячу ногой. 3. Удары по мячу головой. 4. Остановка мяча. 5. Ведение мяча. 6. Обманные движения (финты). 7. Отбор мяча. 8. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. 9. Техника игры вратаря. 10. Открытое занятие	64		64
6	Тактическая подготовка: 1. Тактика нападения, а) индивидуальные действия с мячом и без мяча, б) групповые действия. в) командные действия. 2. Тактика защиты, а) индивидуальные действия, б) групповые действия, в) тактика вратаря. 2. Открытое занятие	64		64
6	Участие в соревнованиях.	18		18
7	Контрольно- переводные испытания. Итоговое занятие	2		2
Итого:		216	10	206

## Содержание программы

Третий год обучения.

### 1 Организационное занятие. Правила техники безопасности

Характеристика и содержание программы.

Правила безопасности на занятиях и профилактика травматизма.

Основы личной гигиены занимающихся.

### **5. Теоретическая подготовка.**

Правила техника безопасности и охрана труда.

#### **Гигиенические знания. Закаливание.**

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами.

Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание).

Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня.

Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.

Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

#### **Режим и питание спортсмена.**

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

#### **Врачебный контроль и самоконтроль.** Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсменов.

**Понятие о травмах.** Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача).

Раны и их разновидности.

**Спортивный массаж.** Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

#### **Физиологические основы спортивной тренировки.**

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

### **6. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

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

## 2.Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Сгибания и разгибания, вращения руки, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

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

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

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвигание на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (набивного) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серий прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами с отягощением.

## 3. Упражнения для развития специальной выносливости.

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

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

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин. ловлей с отбиванием мяча; ловлей мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

## 4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега, толчки одной и обеими ногами доставая высоко подвешенный мяч, головой, ногой, руками; то же выполняя в прыжке поворот на 180°.

Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенными на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары

различными частями тела бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафета с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

### **7. Специальная физическая подготовка.**

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя прямо, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения бега на уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-200 м, (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

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

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

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

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

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол с упрощенными правилами.

2. Упражнения для развития: скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком).

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

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

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

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

### **5. Техническая подготовка.**

**Техника передвижения.** Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

**Удары по мячу ногой.** Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резано удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полукруга. Удары правой и левой ногой.

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

**Удары по мячу головой.** Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

**Ведение мяча.** Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом

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

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

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

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка, и в прыжке.

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

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

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

### **6. Тактическая подготовка**

Тактика нападения.

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

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрирования, т.е. осуществление «закрытия» и создание препятствий в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по мячу.

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника. Осуществлять правильный выбор позиции и страховку партнера. Организовывать противодействие комбинациям «стенка», «скрещивание», «передача мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении произвольных и стандартных «комбинаций». Организация и построение игровой комбинации с участием вратаря. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; в ведение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

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.

**7. Участие в соревнованиях.** Товарищеские игры с командами соседних школ. Участие в соревнованиях на первенство района и города.

**8.Итоговое занятие.** Подведение итогов за год. Награждение.

Примерная схема расположения материала в трех видах комплексных занятиях.

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

Подготовительная часть.

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

Основная часть.

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

Заключительная часть.

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

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

Подготовительная часть.

6. Общеразвивающие упражнения.
7. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть.

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

Заключительная часть.

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

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

Подготовительная часть.

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть.

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

Заключительная часть.

1. Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

### **Критерии и формы оценки качества знаний:**

Критерии оценки и формы оценки:

- выполнение контрольных нормативов,
- участие в соревнованиях.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

1. Футбольные мячи - 20 штук.
2. Ворота - 2 штуки.
3. Сетка - 4 штуки.
4. Мячи набивные - 20 шт.
5. Ограничительные стойки, обручи - по 20 шт..
6. Секундомер, свисток.

### **Учебно-тематическая литература:**

### **Литература для детей и родителей:**

1. А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2011
2. С.Андреев, Э.Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2010
3. А.Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6, 2012
4. <http://www.championat.com/football/>
5. <http://football.sport-express.ru/>

### **Литература для педагогов:**

1. С.Ю.Тюленьков, А.А.Федоров «Футбол в зале: система подготовки» -М, 2010
2. О.А.Степанова «Игра и оздоровительная работа в начальной школе» -М, 2011
3. Г.П.Болонов «Физкультура в начальной школе» -М, 2012
4. В.А.Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» -М, 2013
5. [http://news.sportbox.ru/Vidy\\_sporta/Futbol](http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Futbol)
6. <http://www.sports.ru/football/>

### **Список использованной литературы:**

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
2. Примерные требования к программам дополнительного образования детей. – Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844
3. Программа по созданию условий для воспитания школьников в Санкт-Петербурге на 2011-2015 г.г. Приложение к постановлению Правительства Санкт-Петербурга от 8 ноября 2011 г. Под № 1534
4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации
6. Требования Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844 к содержанию и оформлению образовательной программы дополнительного образования детей. Согласно приложению №1 к распоряжению Комитета от 10.07.07г. №1073-р
5. А.Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6, 2012
6. <http://www.championat.com/football/>
7. <http://football.sport-express.ru/>

**Календарно-тематическое планирование  
(1 год обучения)**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
1.		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	
2.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	
3.		Контроль физического развития и технической подготовки	
4.		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	
5.		Физическая подготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	
6.		Физическая подготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	
7.		Физическая подготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	
8.		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	
9.		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	
10.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	
11.		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	
12.		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, подвижные игры.	
13.		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	
14.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	
15.		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	
16.		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	
17.		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	
18.		Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	
19.		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	
20.		Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	
21.		Развитие координационных способностей	
22.		. Ведение + удар по воротам, квадрат.	
23.		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	
24.		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	
25.		Контроль физического развития.	
26.		Контроль физической подготовки.	
27.		Контроль технической подготовки.	
28.		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	
29.		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	
30.		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	
31.		Двусторонняя учебная игра.	
32.		Развитие гибкости, старты из различных положений,	

		подтягивания.	
33.		Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	
34.		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	
35.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	
36.		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	
37.		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	
38.		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	
39.		Специальные упражнения. Чеканка мяча.	
40.		Вратарь: ловля катящегося мяча.	
41.		Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	
42.		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	
43.		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	
44.		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	
45.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	
46.		Соревнования в группе.	
47.		Соревнования в группе.	
48.		Соревнования в группе.	
49.		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	
50.		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	
51.		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель.	
52.		Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	
53.		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	
54.		Игра на опережение, старты из различных положений.	
55.		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	
56.		Футбол без ворот, гандбол. Тренировка меткости.	
57.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	
58.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	
59.		Прием мяча различными частями тела.	
60.		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	
61.		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	
62.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	
63.		Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	
64.		Старты из различных положений, двусторонняя игра.	
65.		Двусторонняя учебная игра.	
66.		Двусторонняя учебная игра.	
67.		Двусторонняя учебная игра.	
68.		Контроль физического развития.	
69.		Контроль физической подготовки.	
70.		Контроль технической подготовки.	
71.		Итоговое занятие.	

72.		Итоговое занятие. Задание для самостоятельной подготовки.	
-----	--	---	--

**Календарно-тематическое планирование  
(2 год обучения)**

№	неделя	Тема занятия	Количество часов
1.	1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2
2.	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2
3.	2	Контроль физического развития.	2
4.	2	Контроль физической подготовки.	2
5.	2	Контроль технической подготовки.	2
6.	3	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2
7.	3	Физическая подготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2
8.	3	Физическая подготовка. Бег, прыжки, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2
9.	4	Физическая подготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2
10.	4	Физическая подготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2
11.	4	Физическая подготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2
12.	5	Физическая подготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2
13.	5	Физическая подготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2
14.	5	Элементы акробатики.	2
15.	6	Элементы акробатики.	2
16.	6	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2
17.	6	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2
18.	7	Соревнования в группе.	2
19.	7	Соревнования в группе.	2
20.	7	Соревнования в группе.	2
21.	8	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2
22.	8	Бег в сочетании с ходьбой.	2
23.	8	Групповые соревнования.	
24.	9	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2
25.	9	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2
26.	9	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2
27.	10	Упражнение «квадрат».	2
28.	10	Двусторонняя учебная игра.	2
29.	10	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2
30.	11	Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.	2

31.	11	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2
32.	11	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2
33.	12	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2
34.	12	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2
35.	12	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2
36.	13	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2
37.	13	Групповые соревнования.	2
38.	13	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2
39.	14	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2
40.	14	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2
41.	14	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2
42.	15	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2
43.	15	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
44.	15	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2
45.	16	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2
46.	16	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2
47.	16	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2
48.	17	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2
49.	17	Отбор мяча толком плеча в плечо	2
50.	17	. Двусторонняя учебная игра.	2
51.	18	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2
52.	18	Контроль физического развития.	2
53.	18	Контроль физической подготовки.	2
54.	19	Контроль технической подготовки.	2
55.	19	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2
56.	19	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2
57.	20	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2
58.	20	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2
59.	20	Игры на развитие ориентации и мышления.	2
60.	21	Чеканка мяча через стойку.	2
61.	21	Ввод мяча вратаря ударом ногой.	2
62.	21	Двусторонняя учебная игра.	2
63.	22	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2
64.	22	Групповые соревнования.	2
65.	22	Соревнования в группе.	2
66.	23	Соревнования в группе.	2
67.	23	Вратарь: ловля катящегося мяча.	2

68.	23	Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2
69.	24	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2
70.	24	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2
71.	24	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2
72.	25	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2
73.	25	Групповые соревнования.	2
74.	25	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2
75.	26	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2
76.	26	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2
77.	26	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель.	2
78.	27	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2
79.	27	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2
80.	27	Групповые соревнования.	2
81.	28	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2
82.	28	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2
83.	28	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2
84.	29	Игра на опережение, старты из различных положений.	2
85.	29	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2
86.	29	Футбол без ворот, гандбол. Тренировка меткости.	2
87.	30	Игры, развивающие физические способности.	2
88.	30	Бег с остановками и изменением направления.	2
89.	30	Развитие координационных способностей.	2
90.	31	Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	2
91.	31	Элементы акробатики.	2
92.	31	Элементы акробатики.	2
93.	32	Групповые соревнования.	2
94.	32	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2
95.	32	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2
96.	33	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2
97.	33	Двусторонняя учебная игра.	2
98.	33	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2
99.	34	Бег в сочетании с ходьбой.	2
100.	34	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2
101.	34	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	2
102.	35	Групповые соревнования.	2
103.	35	Соревнования в группе.	2
104.	35	Соревнования в группе.	2
105.	36	Двусторонняя учебная игра.	2
106.	36	Двусторонняя учебная игра.	2
107.	36	Итоговое занятие.	2
108.	37	Итоговое занятие. Задание для самостоятельной подготовки.	2

**Календарно-тематическое планирование  
(3 год обучения)**

<b>№</b>	<b>неделя</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
1.	1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2
2.	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2
3.	2	Контроль физического развития.	2
4.	2	Контроль физической подготовки.	2
5.	2	Контроль технической подготовки.	2
6.	3	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2
7.	3	Физическая подготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2
8.	3	Физическая подготовка. Бег, прыжки, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2
9.	4	Физическая подготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2
10.	4	Физическая подготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2
11.	4	Физическая подготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2
12.	5	Физическая подготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2
13.	5	Физическая подготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2
14.	5	Элементы акробатики.	2
15.	6	Элементы акробатики.	2
16.	6	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2
17.	6	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2
18.	7	Соревнования в группе.	2
19.	7	Соревнования в группе.	2
20.	7	Соревнования в группе.	2
21.	8	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2
22.	8	Бег в сочетании с ходьбой.	2
23.	8	Групповые соревнования.	
24.	9	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2
25.	9	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2
26.	9	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2
27.	10	Упражнение «квадрат».	2
28.	10	Двусторонняя учебная игра.	2
29.	10	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2
30.	11	Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.	2
31.	11	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2
32.	11	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2
33.	12	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2
34.	12	Ведение мяча до центра с последующим ударом по	2

		воротам, изучение новых технических приемов.	
35.	12	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2
36.	13	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2
37.	13	Групповые соревнования.	2
38.	13	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2
39.	14	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2
40.	14	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2
41.	14	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2
42.	15	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2
43.	15	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
44.	15	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2
45.	16	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2
46.	16	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2
47.	16	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2
48.	17	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2
49.	17	Отбор мяча толчком плеча в плечо	2
50.	17	. Двусторонняя учебная игра.	2
51.	18	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2
52.	18	Контроль физического развития.	2
53.	18	Контроль физической подготовки.	2
54.	19	Контроль технической подготовки.	2
55.	19	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2
56.	19	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2
57.	20	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2
58.	20	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2
59.	20	Игры на развитие ориентации и мышления.	2
60.	21	Чеканка мяча через стойку.	2
61.	21	Ввод мяча вратаря ударом ногой.	2
62.	21	Двусторонняя учебная игра.	2
63.	22	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2
64.	22	Групповые соревнования.	2
65.	22	Соревнования в группе.	2
66.	23	Соревнования в группе.	2
67.	23	Вратарь: ловля катящегося мяча.	2
68.	23	Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2
69.	24	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2
70.	24	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2
71.	24	Остановка мяча различными частями тела: бедром,	2

		грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	
72.	25	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2
73.	25	Групповые соревнования.	2
74.	25	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2
75.	26	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2
76.	26	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2
77.	26	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель.	2
78.	27	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2
79.	27	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2
80.	27	Групповые соревнования.	2
81.	28	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2
82.	28	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2
83.	28	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2
84.	29	Игра на опережение, старты из различных положений.	2
85.	29	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2
86.	29	Футбол без ворот, гандбол. Тренировка меткости.	2
87.	30	Игры, развивающие физические способности.	2
88.	30	Бег с остановками и изменением направления.	2
89.	30	Развитие координационных способностей.	2
90.	31	Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	2
91.	31	Элементы акробатики.	2
92.	31	Элементы акробатики.	2
93.	32	Групповые соревнования.	2
94.	32	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2
95.	32	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2
96.	33	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2
97.	33	Двусторонняя учебная игра.	2
98.	33	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2
99.	34	Бег в сочетании с ходьбой.	2
100.	34	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2
101.	34	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	2
102.	35	Групповые соревнования.	2
103.	35	Соревнования в группе.	2
104.	35	Соревнования в группе.	2
105.	36	Двусторонняя учебная игра.	2
106.	36	Двусторонняя учебная игра.	2
107.	36	Итоговое занятие.	2
108.	37	Итоговое занятие. Задание для самостоятельной подготовки.	2

## Тестирование по общей физической подготовке.

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет							
		7-8	9	10	11	12	13	14	15
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0			
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0			
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60
	д	25	29	32	34	36	38	40	42
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197
	д	130	135	140	145	150	155	160	165
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7
	д	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16

## Тестирование по технической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет								
		7-8	9	10	11	12	13	14	15	
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	6,9	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	
	д	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	
<b>Для вратарей</b>										
Вбрасывание мяча	1	М	-	-	-	3	4	3	4	4

в цель, количество попаданий	упражнение	Д	-	-	-	3	3	3	3	3
	2	М	-	-	-	3	4	3	4	4
	упражнение	д	-	-	-	3	3	3	3	3
Удар ногой с полуплета в цель, число попаданий		М	-	-	-	2	3	4	4	4
		д	-	-	-	2	3	3	3	3