

ПРИНЯТА

Педагогическим советом  
Протокол № 7  
23.05.2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧУОО  
«Международная  
лингвистическая школа»

Николаева А.-М.Ю.



**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ  
«МЕЖДУНАРОДНАЯ ЛИНГВИСТИЧЕСКАЯ ШКОЛА»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Футбол»**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ**

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Трефилкин Е.Г., главный тренер

ФК «Мяч»,

2025 год

## I. 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.

**Направленность** образовательной программы «Футбольный клуб Мяч» - **физкультурно-спортивная**. За основу использовалась авторская программа «Мини-футбол для групп начальной подготовки», составленная авторским коллективом Кузнецова В.А., Драча С.А., Парфенова В.А., Терюхова В.Г. Уровень программы – **базовый**.

Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

**Актуальность** программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

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

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;

- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Программа призвана осуществлять две исключительно важные функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности.

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.

**Цель программы** - оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи программы для детей 8-10 лет:**

Обучающие:

- формирование представлений о виде спорта - футбол, его возникновении, развитии и правилах соревнований;
- формирование знаний о закалывающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование определённых игровых наклонностей юных футболистов (с учётом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего);

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;

Воспитательные:

- воспитание у юных спортсменов чувство ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия.

Отличительная особенность образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития дошкольников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей детей.

**Программа актуальна для следующей категории обучающихся:**

**Возраст детей:**

Программа рассчитана на детей в возрасте от 8 до 10 лет.

**Условия набора детей:**

Для обучения принимаются дети вне зависимости от их способностей, уровня физического развития, не имеющие медицинского противопоказания.

**Сроки реализации программы:**

Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

**Форма и режим занятий:**

Занятия проводятся в спортивном зале 2 раза в неделю 60 минут.

Занятия включают орг. моменты, динамические паузы, перерывы.

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

*Формы проведения занятий:*

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-воспитательные мероприятия;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах.

*Методы обучения на занятиях:*

- Словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- Наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- Практический - выполнение обучающимися практических заданий и упражнений.
- Игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся.

**Ожидаемые результаты:**

К концу обучения дети должны знать:

- историю зарождения футбола.
- правила ведения счета в футболе;
- значение разминки, утренней зарядки, режима дня, дыхательных упражнений;
- спортивную терминологию;
- правила поведения и технику безопасности на спортивной площадке;
- вести мяч ногой произвольно любым способом (правой, левой), по извилистой линии, по коридору, между предметами, обводя их
- выполнять удары по мячу с места, с разбега, с попаданием в цель, останавливать (принимать) мяч во время передачи.

**Способы определения результативности:**

В ходе учебно-тренировочной работы тренер систематически ведет учет успеваемости обучающихся через:

- текущий контроль: тестирование, опрос;
- промежуточный контроль: в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками обучающиеся сдают нормативы, указанные в таблице для 1 или 2 года обучения;

- **итоговый контроль:** выступление на соревнованиях разного уровня.

### **Оценка техники освоения элементов спортивной игры футбол.**

| <b>Ф.<br/>И.<br/>ре<br/>бе<br/>н<br/>ка</b> | <b>Ведение мяча<br/>ногой</b> |               | <b>Остановка<br/>мяча</b> | <b>Отбор<br/>мяча</b> | <b>Удар по<br/>мячу<br/>носком и<br/>внутренне<br/>й стороной<br/>стопы</b> | <b>Удар<br/>ногой<br/>по мячу<br/>по<br/>воротам</b> |
|---------------------------------------------|-------------------------------|---------------|---------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|                                             | По<br>прямой                  | «змейкой<br>» |                           |                       |                                                                             |                                                      |

- 1) ведение мяча по прямой и «змейкой»:
  - «выполнил» - 3 балла / « не выполнил» - 0 баллов;
- 2) остановка мяча, отбор мяча, удар по мячу носком и внутренней стороной стопы:
  - 3 балла – упражнение выполнено без ошибок,
  - 2 балла – упражнение выполнено с незначительными ошибками,
  - 1 балл – упражнение выполнено с грубыми ошибками,
  - 0 баллов - упражнение не выполнено;
- 3) удар ногой по мячу по воротам (3 попытки)
  - 3 балла – 3 попадания
  - 2 балла – 2 попадания
  - 1 балл – 1 попадание,
  - 0 баллов – нет попаданий.

### **Формы проведения итоговой реализации программы:**

- участие в соревнованиях между учебными группами;
- участие в товарищеских играх;
- участие в матчевых встречах;
- открытые занятия;
- спартакиады.

## II. Содержание программы «Футбол»

### Учебный план

| № п/п | Виды подготовки                                    | Количество занятий |  |
|-------|----------------------------------------------------|--------------------|--|
| 1.    | Теоретическая подготовка                           | 1                  |  |
| 2.    | Охрана труда и техника безопасности                | В процессе занятий |  |
| 3.    | Общая физическая подготовка                        | 38                 |  |
| 4.    | Специальная физическая подготовка                  | 5                  |  |
| 5.    | Техническая подготовка                             | 18                 |  |
| 7.    | Соревновательная подготовка, контрольные нормативы | 2                  |  |
| 8.    | <b>Всего часов</b>                                 | <b>64</b>          |  |

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.

- беседа на тему «спорт, как система воспитания».
- просмотр чемпионата России по футболу.
- просмотр видеозаписей игры в футбол за рубежом.

#### 2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

- составление личного распорядка дня и режима питания.
- обтирание, обливание и ножные ванны, как гигиенические и закаливающие процедуры.
- посещение бассейна.

#### 3. Диагностика.

- тестирование

#### 4. Правила игры в футбол.

- опрос на знание обязанностей капитана команды.
- просмотр матча и обсуждения соблюдения правил в игре.

#### 5. Общая и специальная подготовка.

- поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, круговые вращения, сгибание, разгибание рук в упоре. Наклоны туловища вперёд и в стороны.
- выпады вперёд, в сторону, назад.
- прыжки в полу приседе.
- упражнения с набивным мечом(1-2 кг.)
- акробатические упражнения (кувырки вперёд с шага, длинный кувырок вперёд, кувырок назад из приседа).
- упражнения в висах и упорах (подтягивание:2 подхода по 5 раз; из упора лёжа сгибание и разгибание рук:2 подхода по 4-5 раз).
- лёгкоатлетические упражнения.
- подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «защита крепости», эстафеты с преодолением препятствий.
- спортивные игры. Ручной мяч.
- специальные упражнения для развития быстроты.
- специальные упражнения для развития ловкости.

#### **6. Техника игры в футбол.**

- анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.
- техника передвижения- бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным шагом; повороты во время бега налево и направо.
- удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.
- удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу.
- остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча - на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий.
- ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочередно.
- обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом: во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади.
- отбор мяча. Перехват мяча- быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча.
- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе и шага.
- техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, с крестным шагом и скачками на двух ногах.
- ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

#### **7. Тактика игры в футбол.**

- упражнение для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу.

- тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.
- тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.
- тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар.
- тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча.
- тактика защиты. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».
- тактика защиты вратаря. Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли).
- учебные игры.

#### **8. Соревнования по футболу.**

- выступления проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам игры в «малый футбол».

### **Календарно-тематический учебный график**

| № п/п | Месяц    | Тема                                                                                                                                                               | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Сентябрь | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | История развития футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмен |
| 2     |          | Втягивающая тренировка. Специальные упражнения.                                                                                                                    | Ходьба - обычная, на носках с разным положением рук, на пятках, на внешней и внутренней стороне                                                                                                                                                                                                                                  |

|   |         |                                                              |                                                                                                                                                                            |
|---|---------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |         |                                                              | стопы, с высоким подниманием колена (бедра).                                                                                                                               |
| 3 |         | Техническая подготовка.                                      | Ходьба широким шагом, приставным шагом правым и левым боком, лицом вперёд, спиной вперёд, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в «полуприседе».        |
| 4 |         | Техническая подготовка.                                      | Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см.). Обманные движения с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот;                |
| 5 |         | Техника удара по мячу.                                       | Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъёма) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4м. |
| 6 |         | Бег, изучение упражнения «квадрат».                          | Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом.                                      |
| 7 |         | Упражнения для развития быстроты.                            | Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут.                                   |
| 8 |         | Основные способы развития специальной физической подготовки. | Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную                                                                                        |
| 9 | Октябрь | Основные способы развития специальной физической подготовки. | Бег в колонне по одному, по двое, старты из разных исходных положений, в разных направлениях, с                                                                            |

|    |  |                                                                              |                                                                                                                                                                                        |
|----|--|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |                                                                              | разными заданиями, с преодолением препятствий.                                                                                                                                         |
| 10 |  | Упражнения с мячом.                                                          | Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося навстречу.                                                                                                       |
| 11 |  | Упражнения с мячом.                                                          | Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.                                               |
| 12 |  | Закрепление защитной стойки. Перемещение приставным шагом.                   | Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.                         |
| 13 |  | Совершенствование защитной стойки. Закрепление перемещения приставным шагом. | Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой. |
| 14 |  | Удар внешней частью подъёма.                                                 | Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.                                                                        |
| 15 |  | Упражнения для развития быстроты.                                            | Бег со средней скоростью на 80-120м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30м.                                                           |
| 16 |  | Техническая подготовка.                                                      | Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку                                                                                       |

|    |        |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |        |                                                                                                                     | вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением.                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 17 | Ноябрь | Удар внешней частью подъёма.                                                                                        | Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.                                                                                                                                                                                                            |
| 18 |        | Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.                                                       | Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрёстного и одноимённого движения рук и ног, перелезанием с пролёта: на пролёт по диагонали. Отбор мяча (отбивание ногой в выпаде).                                                                              |
| 19 |        | Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. | Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности. Ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров.                                   |
| 20 |        | Техники отбивания мяча.                                                                                             | Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4м), из положения, сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание; мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. |

|    |         |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|---------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21 |         | Перебрасывание набивных мячей.     | Прыжки с высоты 40см, в длину с места (около 100см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега; (не менее 50см).                                                                                                                                                                    |
| 22 |         | Групповые упражнения с переходами. | Построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько.                                                                                                                                                                                                                    |
| 23 |         | Общеразвивающие упражнения.        | Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.                                                                                    |
| 24 |         | Общеразвивающие упражнения.        | Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ног на дальность, и в коридор шириной 2м. |
| 25 | Декабрь | Техника передвижения.              | Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъёма) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4м.                                                                                                                                                                                               |

|    |        |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|--------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26 |        | Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.                          | Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу.                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 27 |        | Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой. | Ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров                                                                                                                                                                                                        |
| 28 |        | Выбрасывание мяча руками.                                                     | Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ног на дальность, и в коридор шириной 2м.                                                                                                                                                                                                     |
| 29 |        | Закрепление ведения внутренней и внешней стороной стопы.                      | Ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров.                                                                                                                                                                                                       |
| 30 |        | Совершенствование ведения мяча.                                               | Ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров.                                                                                                                                                                                                       |
| 31 |        | Ведение мяча носком.                                                          | Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 32 |        | Закрепление техники ведения мяча.                                             | Обманные движения с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот.                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 33 | Январь | Общеразвивающие упражнения с предметами.                                      | Упражнения с набивными мячами броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Упражнения с волейбольными, футбольными, теннисными мячами, гимнастическими палками, скакалкой. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. |

|    |         |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|---------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 34 |         | Общеразвивающие упражнения с предметами. | Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.                                             |
| 35 |         | Общеразвивающие упражнения с предметами. | Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.                                                                                                                                    |
| 36 |         | Подвижные игры и эстафеты.               | Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.                                                                                                                                                                                       |
| 37 |         | Подвижные игры и эстафеты.               | 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.          |
| 38 | Февраль | Упражнения для развития ловкости.        | Прыжки со скакалкой два вращения – один прыжок; жонглирование теннисных мячей (2-3 шт.).<br>Подвижные игры: «Караси и щука», «Третий лишний», «День» и «ночь», «Пустое место», «Волк во рву», «Салки простые», «Белые медведи». Подвижные игры неспецифическими средствами футбола. |

|    |  |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|--|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 39 |  | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | Упражнения с набивными мячами, гантелями, на тренажерном оборудовании. Переноска и перекладывание груза. Упражнения с резиновым амортизатором и др. «Многоскоки» с ноги на ногу; с двух на две, тройной и пятерной с места, многократные до 10 раз. Выпрыгивание вверх из приседа. |
| 40 |  | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Многократные броски набивного мяча весом до 2 кг вверх в прыжке и ловля (мяч зажат спотами ног).                                     |
| 41 |  | Тактика нападения.                                 | Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.                                    |
| 42 |  | Тактика нападения.                                 | Взаимодействие с партнерами при равном соотношении с соперником, используя короткие и средние передачи. Взаимодействие двух и трех игроков. Комбинации в парах: «скрещивание». Начало и развитие атаки из стандартных положений.                                                   |
| 43 |  | Тактика защиты.                                    | Взаимодействие в обороне при численном большинстве сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку                                                                                                                                                                 |

|    |      |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |      |                          | <p>партнеров. Организация противодействия комбинациям «скрещивание». Закрепление умения взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.</p> <p>Закрепление умения организации и построение «стенки».</p>                                                                                        |
| 44 |      | Тактика защиты.          | <p>Организация обороны по принципу зонной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Углубленное разучивание и закрепление. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам. Учебные и тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5, применяя в них изученный программный материал.</p> |
| 45 |      | Тактика вратаря.         | <p>Закрепление умения организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию.</p>                                                                                                                                   |
| 46 | Март | Интегральная подготовка. | <p>Упражнения интегрального характера: передачи мяча в парах в движении с использованием комбинации «скрещивание» с последовательным ударом по цели. Игры: 2 против 1, 3 против 1, 4 против 2 с целевыми заданиями.</p>                                                                                                        |
| 47 |      | Интегральная подготовка. | <p>Организация атаки при использовании противником обороны по принципу зонной защиты и организация обороны по принципу зонной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке от ворот, выбор позиции и</p>                                                                                                           |

|    |  |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|--|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |                                                            | взаимодействие игроков при обороне, атака противника от своих ворот.                                                                                                                                                                        |
| 48 |  | Интегральная подготовка.                                   | Обучение игре в квадратах 3 х3, 4х4, 5х5 с одним нейтральным. Учебные и тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5, используя полученные навыки по заданию тренера.                                                                                   |
| 49 |  | Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель. Игра. | Ведение игры по избранной тактической системе и ее вариантов; взаимодействия игроков всех тактических линий команды; умения переходить в ходе состязания к другому варианту игры.                                                           |
| 50 |  | Отбор мяча перехватом в движение.                          | Умение выдерживать высокий темп игры, правильно распределяя силы игроков вовремя состязания; менять темп, ритм и характер игры в зависимости от создавшейся в состязании ситуации; разумно сочетать индивидуальные и коллективные действия. |
| 51 |  | Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.           | Быстрота развития атаки из глубины обороны; создание численного превосходства в атаке за счет быстрых перемещений игроков, получения мяча, освобождаясь от персональной опеки соперника и после передачи мяча партнеру.                     |
| 52 |  | Ведение мяча + удар по воротам. Игра                       | Перекрытие всех игроков команды соперника после потери мяча, стараясь возможно быстрее вновь овладеть мячом; взаимопонимание и взаимостраховку; создание численного превосходства в обороне.                                                |

|    |        |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 53 |        | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. | Быстрота организации атак, выполнение продольных и диагональных, средних и длинных передач. Тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников. Острота действия в завершающей фазе атаки. |
| 54 | Апрель | Прием мяча различными частями тела. Игра.                                                     | Определение направления возможного удара, занимая в соответствии с этим занимать наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы игры на выходах. Быстрая организация атаки, руководство игрой партнеров по обороне.                                                        |
| 55 |        | Передачи мяча. Игра в большой квадрат.                                                        | Определение направления возможного удара, занимая в соответствии с этим занимать наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы игры на выходах. Быстрая организация атаки, руководство игрой партнеров по обороне.                                                        |
| 56 |        | Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.                                      | Слаженность действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника. Усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.                                                                                                                                                      |
| 57 |        | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.                                 | Создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников                                                                                                                                                                                                                                   |

|    |     |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |     |                                                                                            | и крайних защитников. Острота действия в завершающей фазе атаки.                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 58 |     | Двусторонняя учебная игра.                                                                 | Слаженность действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника. Усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.                                                                                                                                                                      |
| 59 |     | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | Ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров.                                                                                                                                                                          |
| 60 |     | Упражнение змейка + удар по воротам. Игра.                                                 | Определение направления возможного удара, занимая в соответствии с этим занимать наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы игры на выходах. Быстрая организация атаки, руководство игрой партнеров по обороне.                                                                        |
| 61 |     | Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.                                           | Ловля, переводы и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Броски руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность. |
| 62 | Май | Разбор игроков. Комбинация «стенка».                                                       | Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега на точность и дальность вбрасывания, для остановки его                                                                                                                                                                                           |

|    |  |                                                |                                                                                                                                                                                       |
|----|--|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |                                                | изученными приемами стоящему и двигающемуся партнеру.                                                                                                                                 |
| 63 |  | Совершенствование комбинации «стенка».         | Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега на точность и дальность вбрасывания, для остановки его изученными приемами стоящему и двигающемуся партнеру. |
| 64 |  | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов |                                                                                                                                                                                       |

### **III Организационно-педагогические условия реализации Программы**

#### **Спортивное оборудование и инвентарь:**

- стойки для обводки мячей - 15 штук;
- стойки для подвески мячей- 2 штуки;
- переносные мишени- 2 штуки;
- переносные ворота;
- маты гимнастические;
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);
- мячи футбольные -15 штук;
- мячи волейбольные и баскетбольные.

#### **Дидактическое обеспечение образовательного процесса:**

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеофильмы;
- ноутбук;
- CD-диски.

## Список литературы

### Основная:

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. - М.: Просвещение. 1986.-144с., ил.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М.,1981
3. Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
4. Сучилина А.А. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. -М.:1983.
5. Сушков М.П.Ваш друг - «Кожаный мяч». М.,1983
6. Цирин Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. М.,1982.
7. Чанади А. Футбол. Техника. М.,1978.
8. Теория и методика футбола. Учебник В.П Губа, А.В.Лексаков, 2018год

### Дополнительная:

- 1.Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И, Психология физического воспитания и спорта. - М.: АCADEMIA, 2000.
- 2.Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит. - изд. центр ВЛАДОС, 2000.
- 3.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 1996.
4. Краевский В. В. Методология педагогического исследования: Учеб. пособие для курсов повышения квалификации науч.-пед. кадров. - Самара: СамГПИ, 1994.
- 5.Краевский В. В. Методология педагогического исследования: Учеб. пособие для курсов повышения квалификации науч.-пед. кадров. - Самара: СамГПИ, 1994.
6. Чанади А. Футбол. Стратегия. М.,1981.
7. Барчуков И.С., Кикоть В.Я. Физическая культура и физическая подготовка, 2016