

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Правительство Санкт-Петербурга  
Комитет по образованию Санкт-Петербурга**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 164 Красногвардейского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
Протокол от  
«23» мая 2023 года №14



**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор ГБОУ СОШ №164

Железнов Ю.И.  
Приказ от «26» мая 2023 г. №69

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Футбол - моя любимая игра!»**

**Срок освоения: 3 года**

**Возраст обучающихся: 7-15 лет**

**Разработчик:**

Хадаев Сергей Александрович,  
педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Футбол – моя любимая игра» предполагает общеразвивающую подготовку и предпрофессиональную спортивную подготовку по виду спорта футбол. **Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной.**

Программа разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания".

**Адресат программы.** Программа предназначена для обучающихся в возрасте 7-15 лет. Условия набора учащихся: принимаются все желающие, при условии предоставления допуска врача к занятиям в спортивной секции. В объединение принимаются мальчики и девочки. На 2-й и 3-й год обучения переводятся учащиеся, успешно закончившие 1-й и соответственно 2-й год обучения.

**Актуальность программы** состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

**Отличительная особенность данной программы** является то, что «Футбол» дает возможность каждому обучающемуся попробовать свои силы и максимально реализовать себя. В процессе обучения легко и естественно осваиваются упражнения, получают навыки самостоятельной работы. Программа дает возможность детям, не имевшим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

**Объем и срок освоения программы: 432 часа, 3 года.**

**Уровень освоения программы** – базовый.

**Цель программы:** развитие двигательных качеств и получение знаний и умений, необходимых футболистам.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и координирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

#### **Развивающие:**

- развить хорошую общефизическую подготовку;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развить быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность обучающихся;
- снизить уровень заболеваемости и пропагандировать здоровый образ жизни.

#### **Воспитательные:**

- сформировать у учащегося чувство ценных нравственных и морально-волевых качеств, уважение к символам страны;
- сформировать доброжелательное отношение друг к другу;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

#### **Планируемые результаты освоения программы**

##### **Предметные результаты:**

- выполнять ведение, передачу, прием мяча, нападающие удары по воротам;
- обладать тактикой атаки и обороны;
- самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

##### **Метапредметные результаты:**

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

##### **Личностные результаты:**

- развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей;
- оздоровление и физическое развитие детей, формирование ценностного отношения к своему здоровью и физической культуре.

#### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации программы:** государственный язык РФ, русский

**Форма обучения:** очная.

**Особенности реализации программы:** реализация с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, проведение практических занятий по подгруппам (при нахождении в помещении половины группы и меньше), индивидуально.

**Условия набора в коллектив:** принимаются все желающие.

**Условия формирования групп:** разновозрастные.

**Количество обучающихся в группе:** 1 год -15 человек, 2 год - 12 человек, 3 год – 10 человек.

**Формы организации занятия:** по группам.

**Формы проведения занятий:** игра, дистанционное занятие, самостоятельная работа, инструктаж, мастер-класс, соревнование, тестирование, сдача нормативов, просмотр и обсуждение видео.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:** фронтальная, групповая, индивидуальная.

*Индивидуальная:* организуется для подготовки вратаря, пенальтистов, разыгрывающих игроков.

**Формы проверки усвоения знаний:** наблюдение и контроль развития личности учащихся, осуществляемые в ходе проведения анкетирования и диагностики (рекомендации по использованию диагностических методик, анкет даны в приложении).

**Формы подведения итогов реализации программы:** результаты диагностики, анкетные данные позволяют лучше узнать детей, проанализировать межличностные отношения в группе, выбрать эффективные направления деятельности по сплочению коллектива воспитанников, пробудить в детях желание прийти на помощь друг другу.

Завершающим этапом демонстрации образовательных результатов каждого ребёнка, является участие в соревнованиях, футбольном турнире, контрольные и товарищеские игры.

Оценка результативности программы проводится по следующим критериям:

- по факту сохранности контингента коллектива с учетом анализа причин, по которым ребенок перестал посещать занятия; - по создавшемуся морально-этическому климату на занятиях;
- по итоговым занятиям;
- по результату участия в спортивных соревнованиях и турнирах.

В процессе образовательной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях футбольной команды;
- индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

**Материально-техническое обеспечение:**

1. Спортивный зал и футбольное мини-футбольное поле (соответствуют санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда).

Большинство занятий проводится на стадионе, на открытом воздухе. В осенне-зимний период и в ненастную погоду занятия проводятся в спортивном зале.

2. Спортивное оборудование: футбольные ворота, гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка. Спортивный инвентарь: футбольные мячи, скакалки, гантели, гири, набивные мячи, конусы, табло, насосы.

3. Оборудование, поставленное в рамках грантовой поддержки образовательного учреждения: система раздвижных аудиторных досок с восторенной интерактивной панелью, многофункциональное устройство, управляющая станция (Компьютер), интерактивная трибуна, интерактивный комплекс.

Так же для реализации рабочей программы используется оборудование, поставленное в рамках грантовой поддержки образовательного учреждения.

Перечень приобретенных на средства гранта средств обучения и воспитания :

- Система раздвижных аудиторных досок с восторенной интерактивной панелью
- Многофункциональное устройство
- Управляющая станция (Компьютер)
- Интерактивная трибуна
- Интерактивный комплекс

**Условия реализации программы:** режим занятий группы – 4 часа в неделю (144 акад. часа в год).

**Кадровое обеспечение** дополнительные специалисты для реализации программы не требуются.

## II. Учебный план

### Первый год обучения

| №<br>п\п   | Наименование разделов и тем        | Количество часов |            | Всего      | Формы контроля  |
|------------|------------------------------------|------------------|------------|------------|---|
|            |                                    | теория           | практика   |            |   |
| <b>I</b>   | <b>Теоретическая подготовка</b>    | <b>9</b>         | <b>-</b>   | <b>9</b>   | Беседа, сдача нормативов, педагогическое наблюдение, соревнования, контрольные игры |
| <b>II</b>  | <b>Общая физическая подготовка</b> | <b>-</b>         | <b>36</b>  | <b>36</b>  |   |
| <b>III</b> | <b>Техническая подготовка</b>      | <b>4</b>         | <b>18</b>  | <b>22</b>  |   |
| <b>IV</b>  | <b>Тактическая подготовка</b>      | <b>6</b>         | <b>18</b>  | <b>24</b>  |   |
| <b>V</b>   | <b>Игровая подготовка</b>          | <b>9</b>         | <b>34</b>  | <b>43</b>  |   |
| <b>VI</b>  | <b>Соревнования</b>                | <b>-</b>         | <b>10</b>  | <b>10</b>  |   |
|            | <b>Итого часов</b>                 | <b>28</b>        | <b>116</b> | <b>144</b> |   |

### Второй год обучения

| №<br>п\п   | Наименование разделов и тем        | Количество часов |            | Всего      | Формы контроля  |
|------------|------------------------------------|------------------|------------|------------|---|
|            |                                    | теория           | практика   |            |   |
| <b>I</b>   | <b>Теоретическая подготовка</b>    | <b>9</b>         | <b>-</b>   | <b>9</b>   | Беседа, сдача нормативов, педагогическое наблюдение, соревнования, контрольные игры |
| <b>II</b>  | <b>Общая физическая подготовка</b> | <b>-</b>         | <b>36</b>  | <b>36</b>  |   |
| <b>III</b> | <b>Техническая подготовка</b>      | <b>4</b>         | <b>18</b>  | <b>22</b>  |   |
| <b>IV</b>  | <b>Тактическая подготовка</b>      | <b>6</b>         | <b>18</b>  | <b>24</b>  |   |
| <b>V</b>   | <b>Игровая подготовка</b>          | <b>9</b>         | <b>34</b>  | <b>43</b>  |   |
| <b>VI</b>  | <b>Соревнования</b>                | <b>-</b>         | <b>10</b>  | <b>10</b>  |   |
|            | <b>Итого часов</b>                 | <b>28</b>        | <b>116</b> | <b>144</b> |   |

### Третий год обучения

| №<br>п\п   | Наименование разделов и тем        | Количество часов |            | Всего      | Формы контроля  |
|------------|------------------------------------|------------------|------------|------------|---|
|            |                                    | теория           | практика   |            |   |
| <b>I</b>   | <b>Теоретическая подготовка</b>    | <b>9</b>         | <b>-</b>   | <b>9</b>   | Беседа, сдача нормативов, педагогическое наблюдение, соревнования, контрольные игры |
| <b>II</b>  | <b>Общая физическая подготовка</b> | <b>-</b>         | <b>36</b>  | <b>36</b>  |   |
| <b>III</b> | <b>Техническая подготовка</b>      | <b>4</b>         | <b>18</b>  | <b>22</b>  |   |
| <b>IV</b>  | <b>Тактическая подготовка</b>      | <b>6</b>         | <b>18</b>  | <b>24</b>  |   |
| <b>V</b>   | <b>Игровая подготовка</b>          | <b>9</b>         | <b>34</b>  | <b>43</b>  |   |
| <b>VI</b>  | <b>Соревнования</b>                | <b>-</b>         | <b>10</b>  | <b>10</b>  |   |
|            | <b>Итого часов</b>                 | <b>28</b>        | <b>116</b> | <b>144</b> |   |

УТВЕРЖДЕН  
Директор ГБОУ СОШ №164

Железнов Ю.И.  
«30» августа 2023 года

### III. Календарный учебный график «Футбол – моя любимая игра»

| Год обучения, номер группы | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий             |
|----------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1-й                        | 01.09.2023<br>Группа №2           | 24.05.2024                           | 36                   | 72                      | 144                      | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 2-й                        | 01.09.2023<br>Группа №1           | 24.05.2024                           | 36                   | 72                      | 144                      | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 3-й                        | 01.09.2024<br>Группа №1           | 23.05.2025                           | 36                   | 72                      | 144                      | 2 раза в неделю по 2 часа |

### IV. Рабочая программа

#### 1-й год обучения

##### Должны знать:

- историю развития футбола.
- краткие сведения о строении и функциях организма.
- влияние физических упражнений на организм.
- врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь.
- правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь.
- правила соревнований по баскетболу.

##### Должны уметь:

- владеть техникой игры в футбол.
- владеть техникой удара по воротам, ведения мяча, передач мяча.
- владеть тактикой игры и применения техники в игре в зависимости от конкретных условий.
- уметь распределять силы на соревнованиях.

Для оценки уровня подготовки учащиеся сдают:

##### Этап начальной подготовки:

ОФП - 2 раза в учебном году и техническая подготовка - 1 раз в учебном году

- контрольные нормативы по ОФП – сентябрь;
- контрольно-переводные нормативы по ОФП– май;
- по технической подготовке –апрель;

## ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи:

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести).
5. Обучение основным приемам техники игры.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

### Содержание занятий первого года обучения.

#### 1. Теоретическая подготовка.

Теория: 1. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.

Теория: 2. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Теория: 3. Личная и общественная гигиена.

Теория: 4. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом.

Теория: 5. Закаливание.

Теория: 6. Питание.

Теория: 7. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Теория: 8. Правила игры.

Теория: 9. Оборудование и инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

#### 2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия:

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

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

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

3. Упражнения для туловища.

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

Упражнения с сопротивлением.

4. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, игры с элементами сопротивления.

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

1. Упражнения с мячами - поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

2. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
3. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
4. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами.

Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы,)

1. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, координацию.
2. Эстафеты встречные и круговые, переноской, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

1. Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
2. Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
3. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
4. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, волейбол.

### **3. Техническая подготовка.**

Теория: Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Анализ выполнения технических приёмов. Отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага.

Практические занятия: в процессе подготовки используются специальные упражнения, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

### **4. Тактическая подготовка.**

Теория: Оценка расстановки сил (своих и противника); предугадывание действия партнёров; разгадывание замысла противника, быстрый анализ складывающейся обстановки; выбор наиболее целесообразной контрмеры и эффективно применить её.

Практические занятия:

#### **1. Тактика нападения:**

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

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

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

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча (не менее одной группе).

#### 2. 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 (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

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

#### 3. Тактика вратаря.

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

### 5. Игровая подготовка.

Теория: Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи. Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

Практические занятия: Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Спортивные игры: баскетбол, пионербол.

### 6. Соревнования.

Практические занятия: в процессе обучения из обучающихся формируется команда для участия в соревнованиях по футболу районного и городского уровня, товарищеских играх с другими футбольными командами.

## Календарно-тематическое планирование

2023-2024 учебный год

Первый обучения, объем учебной нагрузки -144 учебных часа.

| №    | Дата | Тема занятия   |
|------|------|--|
| 1-2  |      | Вводное занятие. Техника безопасности.                           |
| 3-4  |      | История развития футбола в России. Игра «Квадрат». Учебная игра. |
| 5-6  |      | Правила игры в футбол. Игра «Квадрат». Учебная игра.             |
| 7-8  |      | Правила игры в футбол. Игра «Квадрат». Учебная игра              |
| 9-10 |      | Техника игры в футбол. Техника удара по мячу ногой Игра          |

|       |  |   |
|-------|--|---|
|       |  | «Квадрат». Учебная игра.  |
| 11-12 |  | Техника игры в футбол. Остановка мяча. Учебная игра.                                |
| 13-14 |  | Техника игры в футбол. Удары по мячу головой. Учебная игра.                         |
| 15-16 |  | Техника игры в футбол. Тактические комбинации. Учебная игра.                        |
| 17-18 |  | Техника игры в футбол. Ведение мяча. Учебная игра.                                  |
| 19-20 |  | Техника игры в футбол. Тактические комбинации. Учебная игра.                        |
| 21-22 |  | Техника игры в футбол. Отбор мяча. Учебная игра.                                    |
| 23-24 |  | Техника игры в футбол. Техника игры вратаря. Учебная игра.                          |
| 25-26 |  | Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра  |
| 27-28 |  | Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадра. Учебная игра    |
| 29-30 |  | Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра  |
| 31-32 |  | Тактика игры команды, правила соревнований по футболу.                              |
| 33-34 |  | Техника игры в футбол. Техника дара по мячу ногой                                   |
| 35-36 |  | Техника игры в футбол. Остановка мяча. Учебная игра.                                |
| 37-38 |  | Техника игры в футбол. Удары по мячу головой. Угловые удары.                        |
| 39-40 |  | Техника игры в футбол. Ведение мяча. Учебная игра.                                  |
| 41-42 |  | Техника игры в футбол. Остановка мяча   |
| 43-44 |  | Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра. |
| 45-46 |  | Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра. |
| 47-48 |  | Бег, ОФП. Учебная игра.   |
| 49-50 |  | Бег, ОФП. Учебная игра.   |
| 51-52 |  | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра.                |
| 53-54 |  | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра.                |
| 55-56 |  | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра.                |
| 57-58 |  | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра.                |
| 59-60 |  | Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.          |
| 61-62 |  | Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.          |
| 63-64 |  | Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.          |
| 65-66 |  | Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.          |
| 67-68 |  | Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.                             |
| 69-70 |  | Бег, ОФП. Учебная игра.   |
| 71-72 |  | Бег, ОФП. Учебная игра.   |
| 73-74 |  | Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря.                    |
| 75-76 |  | Тактика игры в футбол. Тактические комбинации. Учебная игра.                        |
| 77-78 |  | Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря.                    |
| 79-80 |  | Тактика игры в футбол. Тактические комбинации Учебная игра.                         |

|                         |  |  |
|-------------------------|--|--|
| 81-82                   |  | Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря.                                   |
| 83-84                   |  | Тактика игры в футбол. Тактические комбинации Учебная игра.  |
| 85-86                   |  | Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря.                                   |
| 87-88                   |  | Тактические особенности в футболе и мини- футболе. Учебная игра.                                   |
| 89-90                   |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра |
| 91-92                   |  | Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10 минутный бег. Учебная игра.    |
| 93-94                   |  | Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10 минутный бег. Учебная игра.    |
| 95-96                   |  | Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10 минутный бег. Учебная игра.    |
| 97-98                   |  | Техника игры вратаря. Розыгрыш углового. Учебная игра.   |
| 99-100                  |  | Техника игры вратаря. Розыгрыш углового. Учебная игра.   |
| 101-102                 |  | Техника игры вратаря. Розыгрыш углового. Учебная игра.   |
| 103-104                 |  | Техника игры вратаря. Розыгрыш углового. Учебная игра.   |
| 105-106                 |  | Техника игры вратаря. Розыгрыш углового. Учебная игра.   |
| 107-108                 |  | Пенальти. Учебная игра.  |
| 109-110                 |  | Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.  |
| 111-112                 |  | Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.  |
| 113-114                 |  | Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.  |
| 115-116                 |  | Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.  |
| 117-118                 |  | Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.  |
| 119-120                 |  | Тактическая подготовка. Учебная игра.  |
| 120-122                 |  | Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.  |
| 123-124                 |  | Тактическая подготовка. Учебная игра.  |
| 125-126                 |  | Участие или посещение районных соревнований по футболу.  |
| 127-128                 |  | Участие или посещение районных соревнований по футболу.  |
| 129-130                 |  | Участие или посещение районных соревнований по футболу.  |
| 131-132                 |  | Участие или посещение районных соревнований по футболу.  |
| 133-134                 |  | Участие или посещение районных соревнований по футболу.  |
| 135-136                 |  | Техника игры в футбол. Остановка мяча. Учебная игра.   |
| 137-138                 |  | Тактика игры в футбол. Передача мяча. Учебная игра.  |
| 139-140                 |  | Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.                  |
| 141-142                 |  | Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.                  |
| 143-144                 |  | Контрольный матч. Итоговое занятие.  |
| <b>Всего: 144 часов</b> |  |  |

### Рабочая программа 2-й год обучения

#### Должны знать:

- понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры;
- гигиенические требования в футболе;
- терминологию игры и жесты судьи;
- установка на игру и анализ игры;
- правила игры в футбол;
- организация и проведение соревнований;

#### Уметь:

- владеть техникой ведения мяча;
- владеть техникой ударов по мячу;

- выполнять технику обманных движений (финтов);
- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности; - применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать (ОБС) оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность. 3 год обучения Учащиеся должны:

### **Этапы контроля**

1. Начальный контроль. Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы. Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

2. Текущий контроль. Проводится в течение всего учебного года. Цель: определить уровень освоения программы. Форма: зачет. Участие в соревнованиях и контрольных играх.

## **Содержание занятий второго года обучения.**

### **1. Теоретическая подготовка.**

Теория: 1. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Теория: 2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения.

Теория: 3. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта.

Теория: 4. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Теория: 5. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Теория: 6. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье.

Теория: 7. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Теория: 8. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей.

Теория: 9. Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам.

### **2. Общая физическая подготовка.**

#### Практические занятия:

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

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

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

3. Упражнения для туловища.

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

Упражнения с сопротивлением.

4. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, игры с элементами сопротивления.

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

1. Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

2. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

3. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,

4. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами.

Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы)

1. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, координацию.

2. Эстафеты встречные и круговые, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

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

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

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

4. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, волейбол.

### **3. Техническая подготовка.**

Теория: Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Анализ выполнения технических приёмов. Отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага.

Практические занятия: в процессе подготовки используются специальные упражнения, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

### **4. Тактическая подготовка.**

Теория: Оценка расстановки сил (своих и противника); предугадывание действия партнёров; разгадывание замысла противника, быстрый анализ складывающейся обстановки; выбор наиболее целесообразной контрмеры и эффективно применить её.

Практические занятия:

1. Тактика нападения:

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

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

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

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча (не менее одной группе).

## 2. 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 (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

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

## 3. Тактика вратаря.

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

## 5. Игровая подготовка.

Теория: Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи. Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

Практические занятия: Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Спортивные игры: баскетбол, пионербол.

## 6. Соревнования.

Практические занятия: в процессе обучения из обучающихся формируется команда для участия в соревнованиях по футболу районного и городского уровня, товарищеских играх с другими футбольными командами.

## Календарно-тематическое планирование

2023-2024 учебный год

**Второй год обучения, объем учебной нагрузки -144 учебных часа.**

| №     | Дата | Тема занятия  |
|-------|------|---|
| 1-2   |      | Введение. История и развитие футбола и мини-футбола в России.                                       |
| 3-4   |      | Гигиенические навыки, закаливание. Режим и питание спортсмена. Учебная игра.                        |
| 5-6   |      | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра. |
| 7-8   |      | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра. |
| 9-10  |      | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра. |
| 11-12 |      | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра. |
| 13-14 |      | Стойка игрока. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра.       |
| 15-16 |      | Стойка игрока. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра.       |
| 17-18 |      | Стойка игрока. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра.       |
| 19-20 |      | Стойка игрока. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра.       |
| 21-22 |      | Стойка игрока. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра.       |
| 23-24 |      | Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра                  |
| 25-26 |      | Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра                  |
| 27-28 |      | Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра                  |
| 29-30 |      | Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра                  |
| 31-32 |      | Тактика игры команды, правила соревнований по футболу.  |
| 33-34 |      | Участие в районных соревнованиях по мини-футболу.   |
| 35-36 |      | Участие в районных соревнованиях по мини-футболу.   |
| 37-38 |      | Участие в районных соревнованиях по мини-футболу.   |
| 39-40 |      | Участие в районных соревнованиях по мини-футболу.   |
| 41-42 |      | Участие в районных соревнованиях по мини-футболу.   |
| 43-44 |      | Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра.                 |
| 45-46 |      | Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра.                 |
| 47-48 |      | Бег, ОФП. Учебная игра.   |
| 49-50 |      | Бег, ОФП. Учебная игра.   |
| 51-52 |      | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра.                                |
| 53-54 |      | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра.                                |
| 55-56 |      | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра.                                |
| 57-58 |      | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра.                                |
| 59-60 |      | Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.                          |
| 61-62 |      | Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.                          |

|                         |  |  |
|-------------------------|--|--|
| 63-64                   |  | Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.                         |
| 65-66                   |  | Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.                         |
| 67-68                   |  | Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.  |
| 69-70                   |  | Бег, ОФП. Остановка мяча. Учебная игра.  |
| 71-72                   |  | Бег, ОФП. Остановка мяча. Учебная игра.  |
| 73-74                   |  | Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря.                                   |
| 75-76                   |  | Остановка мяча. Удары по воротам. Учебная игра.  |
| 77-78                   |  | Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря.                                   |
| 79-80                   |  | Учебная игра.  |
| 81-82                   |  | Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря.                                   |
| 83-84                   |  | Удары по воротам, пробитие пенальти. Учебная игра.   |
| 85-86                   |  | Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря.                                   |
| 87-88                   |  | Тактические комбинации. Учебная игра.  |
| 89-90                   |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра |
| 91-92                   |  | Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10 минутный бег. Учебная игра.    |
| 93-94                   |  | Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10 минутный бег. Учебная игра.    |
| 95-96                   |  | Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10 минутный бег. Учебная игра.    |
| 97-98                   |  | Техника игры вратаря. Розыгрыш углового. Учебная игра.   |
| 99-100                  |  | Техника игры вратаря. Розыгрыш углового. Учебная игра.   |
| 101-102                 |  | Техника игры вратаря. Розыгрыш углового. Учебная игра.   |
| 103-104                 |  | Техника игры вратаря. Розыгрыш углового. Учебная игра.   |
| 105-106                 |  | Техника игры вратаря. Розыгрыш углового. Учебная игра.   |
| 107-108                 |  | Пенальти. Учебная игра.  |
| 109-110                 |  | Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.  |
| 111-112                 |  | Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.  |
| 113-114                 |  | Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.  |
| 115-116                 |  | Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.  |
| 117-118                 |  | Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.  |
| 119-120                 |  | Тактическая подготовка. Учебная игра.  |
| 120-122                 |  | Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.  |
| 123-124                 |  | 1. Тактическая подготовка. 2. Учебная игра.  |
| 125-126                 |  | Участие в районных соревнованиях по футболу.   |
| 127-128                 |  | Участие в районных соревнованиях по футболу.   |
| 129-130                 |  | Участие в районных соревнованиях по футболу.   |
| 131-132                 |  | Участие в районных соревнованиях по футболу.   |
| 133-134                 |  | Участие в районных соревнованиях по футболу.   |
| 135-136                 |  | Участие в районных соревнованиях по футболу.   |
| 137-138                 |  | Участие в районных соревнованиях по футболу.   |
| 139-140                 |  | Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.                  |
| 141-142                 |  | Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.                  |
| 143-144                 |  | Контрольный матч. Итоговое занятие.  |
| <b>Всего: 144 часов</b> |  |  |

## Рабочая программа 3-й год обучения

### Должны знать:

- историю мирового футбола;
- виды подготовки: психическая подготовка, морально-волевая;
- гигиенические требования в футболе;
- терминологию игры и жесты судьи;
- установка на игру и анализ игры;
- правила игры в футбол;
- организация и проведение соревнований; Уметь:
- уметь оказать первую помощь;
- осуществлять самоконтроль;
- выполнять спортивный массаж;
- владеть техникой ведения мяча;
- владеть техникой ударов по мячу;
- выполнять технику обманных движений (финтов);
- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности; - применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать (ОБС) оптимального боевого состояния; - организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

### Содержание третьего года обучения.

#### 1. Теоретическая подготовка.

Теория: 1. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры).

Теория: 2. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Теория: 3. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Теория: 4. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Теория: 5. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.

Теория: 6. Питание: понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Теория: 7. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Теория: 8. Правила игры: замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Теория: 9. Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

#### 2. Общая физическая подготовка.

##### Практические занятия:

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

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

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

3. Упражнения для туловища.

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

Упражнения с сопротивлением.

4. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, игры с элементами сопротивления.

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

1. Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

2. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

3. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,

4. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами.

Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы)

1. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

2. Эстафеты встречные и круговые, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

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

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

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

4. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, волейбол.

### **3. Техническая подготовка.**

Теория: Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Анализ выполнения технических приёмов. Отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага.

Практические занятия: В процессе подготовки используются специальные упражнения, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

### **4. Тактическая подготовка.**

Теория: Оценка расстановки сил (своих и противника); предугадывание действия партнёров; разгадывание замысла противника, быстрый анализ складывающейся обстановки; выбор наиболее целесообразной контрмеры и эффективно применить её.

Практические занятия:

1. Тактика нападения:

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

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

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

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча (не менее одной группе).

## 2. 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 (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

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

## 3. Тактика вратаря.

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

## 5. Игровая подготовка.

Теория: Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи. Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

Практические занятия: Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Спортивные игры: баскетбол, пионербол.

## 6. Соревнования.

Практические занятия: В процессе обучения из обучающихся формируется команда для участия в соревнованиях по футболу районного и городского уровня, товарищеских играх с другими футбольными командами.

### Календарно-тематическое планирование

#### Третий год обучения, объем учебной нагрузки -144 учебных часа.

| №     | Дата | Тема занятия   |
|-------|------|--|
| 1-2   |      | Инструктаж по охране труда и пожарной безопасности.  |
| 3-4   |      | История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. |
| 5-6   |      | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра.                          |
| 7-8   |      | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра.                          |
| 9-10  |      | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра.                          |
| 11-12 |      | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра.                          |
| 13-14 |      | Стойка игрока. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра.                                |
| 15-16 |      | Стойка игрока. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра.                                |
| 17-18 |      | Стойка игрока. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра.                                |
| 19-20 |      | Стойка игрока. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра.                                |
| 21-22 |      | Стойка игрока. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра.                                |

|       |  |  |
|-------|--|--|
| 23-24 |  | Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат».  |
| 25-26 |  | Учебная игра   |
| 27-28 |  | Тактика игры команды, правила соревнований по футболу.   |
| 29-30 |  | Подготовка к участию в районных соревнованиях по мини-футболу.   |
| 31-32 |  | Ведение мяча внешней частью и внутренней частью подъёма. Игра «Квадрат».   |
| 33-34 |  | Учебная игра   |
| 35-36 |  | Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат».  |
| 37-38 |  | Учебная игра.  |
| 39-40 |  | Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат».  |
| 41-42 |  | Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Учебная игра.  |
| 43-44 |  | Бег, ОФП. Учебная игра.  |
| 45-46 |  | Отработка точности паса. Игровая подготовка.   |
| 47-48 |  | Отработка точности паса. Игровая подготовка.   |
| 49-50 |  | Отработка игры в пас в движении. Игровая подготовка.   |
| 51-52 |  | Игровая подготовка.  |
| 53-54 |  | Удары по мячу ногой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча.  |
| 55-56 |  | Удары по мячу ногой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча.2. Игровая подготовка.  |
| 57-58 |  | Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу.   |
| 59-60 |  | Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу.   |
| 61-62 |  | Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Игровая подготовка.  |
| 63-64 |  | Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Игровая подготовка.  |
| 65-66 |  | Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. |
| 67-68 |  | Удары на точность и дальность. Игровая подготовка.   |
| 69-70 |  | Ведение мяча. Обманные движения (финты). Игровая подготовка.   |
| 71-72 |  | Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве.   |
| 73-74 |  | Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве.   |
| 75-76 |  | Тактическая подготовка: тактика игры в атаке.  |
| 77-78 |  | Игровая подготовка.  |
| 79-80 |  | Отработка удара с дальней дистанции. Игровая подготовка.   |
| 81-82 |  | Отработка удара с дальней дистанции. Игровая подготовка.   |
| 83-84 |  | Отработка удара с дальней дистанции. Игровая подготовка.   |
| 85-86 |  | Отработка развития атаки 3 против одного защитника. Игровая подготовка.  |
| 87-88 |  | Отработка силы и точности удара. Игровая подготовка.   |

|                        |  |   |
|------------------------|--|---|
| 89-90                  |  | Отработка силы и точности удара. Игровая подготовка.                              |
| 91-92                  |  | Отработка силы и точности удара. Игровая подготовка.                              |
| 93-94                  |  | Отработка точности паса, точности и силы удара.                                   |
| 95-96                  |  | Игровая подготовка.   |
| 97-98                  |  | Отработка точности паса, точности и силы удара.                                   |
| 99-100                 |  | Игровая подготовка.   |
| 101-102                |  | Отработка точности паса, точности и силы удара.                                   |
| 103-104                |  | Игровая подготовка.   |
| 105-106                |  | Общесфизическая подготовка: движение с мячом, отработка ударов.                   |
| 107-108                |  | Общесфизическая подготовка: движение с мячом, отработка ударов.                   |
| 109-110                |  | Отработка точности ударов.  |
| 111-112                |  | Игровая подготовка.   |
| 113-114                |  | Общесфизическая подготовка, отработка точности удара с дальней дистанции.         |
| 115-116                |  | Игровая подготовка.   |
| 117-118                |  | Общесфизическая подготовка: упражнения на развитие силы ног и силы удара по мячу. |
| 119-120                |  | Игровая подготовка.   |
| 120-122                |  | Общесфизическая подготовка: упражнения на развитие силы ног и силы удара по мячу. |
| 123-124                |  | Игровая подготовка.   |
| 125-126                |  | Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра.                        |
| 127-128                |  | Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра.                                    |
| 129-130                |  | Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра.                                    |
| 131-132                |  | Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра.                                    |
| 133-134                |  | Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра.                          |
| 135-136                |  | Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра.                          |
| 137-138                |  | Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра.                          |
| 139-140                |  | Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра.                                       |
| 141-142                |  | Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра.                                       |
| 143-144                |  | Контрольная игра. Итоговое занятие.   |
| <b>Всего: 144 часа</b> |  |   |

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методическое обеспечение образовательной программы

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

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: **общепедагогических и спортивных.**

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

**Спортивные методы** включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; **метод целостно-приближенного моделирования** стандартных ситуаций футбольной игры в условиях тренировки. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся, при условии соблюдения требований **индивидуально-дифференцированного подхода** (строгий учет возрастных и индивидуальных психологических особенностей, уровня физического развития каждого учащегося). В процессе обучения происходит глубокое изучение особенностей каждого занимающегося. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технические приемы изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении, снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

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

В группах 1 года обучения: в процессе подготовки используются специальные упражнения, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

В группах 2 года обучения: обучение техническим элементам или приемам происходит с сокращением времени на обработку мяча, с пассивным сопротивлением в упражнениях, где применяются обманные движения, с разучиванием дополнительных технических приемов и использованием их в сочетании с ранее усвоенными. На этом этапе подготовки техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на поле задуманное.

В группах 3 года обучения: *возрастает* объем упражнения технико-тактической направленности, максимально приближенных к игре. Упражнения, применяемые в обучении, должны быть с сопротивлением и конкретным заданием, с использованием в технике различных связок и соединений. Правильное и устойчивое выполнение подводящих упражнений, которые используются при обучении сложным двигательным действиям, в дальнейшем дает возможность успешно действовать во время игры, принимать правильные решения на фоне волевых напряжений и физических нагрузок.

#### Учебный материал для всех возрастных групп.

| Приёмы игры   | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения |
|---|----------------|----------------|----------------|
| Бег с мячом по прямой.                                    | +              | +              | +              |
| Ведение мяча с быстрым изменением движения                |                | +              | +              |
| Передача мяча в движении                                  | +              | +              | +              |
| Обманные движения на скорости                             |                | +              | +              |
| Ведение мяча с уходом от преследования                    |                | +              | +              |
| Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы          | +              | +              | +              |
| Обыгрыш один на один                                      |                | +              | +              |
| Обыгрыш быстро сближающегося защитника                    |                | +              | +              |
| Обводка защитников в изменяющейся обстановке.             | +              | +              | +              |
| Отработка различных коротких передач в движении           |                | +              | +              |
| Отработка ответного паса в движении                       |                | +              | +              |
| Короткие передачи в движении                              | +              | +              | +              |
| Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса | +              | +              | +              |
| Быстрый пас и остановка мяча                              | +              | +              | +              |
| Короткий пас в движении                                   |                | +              | +              |
| Обработка мяча и точность передачи                        | +              | +              | +              |
| Отработка удара после розыгрыша стенки                    |                | +              | +              |
| Удар подъёмом   | +              | +              | +              |
| Удар в ворота по движущемуся мячу                         | +              | +              | +              |
| Ведение мяча с ударом                                     | +              | +              | +              |
| Игра головой с партнёром                                  | +              | +              | +              |
| Индивидуальная игра головой                               | +              | +              | +              |
| Передача мяча в движении назад под удар партнёру          |                | +              | +              |
| Поперечные передачи и завершение атаки в движении         |                | +              | +              |
| Игра вратаря  |                | +              | +              |
| Различные ситуации при отражении удара и бросок           | +              | +              | +              |

**Список литературы для педагогов.**

1. Абдулкадыров А.А. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11-14 лет на этапе начальной спортивной специализации. - СПб, 2004.
2. Адамбеков К.И. Оптимизация тренировочных занятий при подготовке юных футболистов в условиях общеобразовательных школ. - М., 2007.
3. Айткулов, С.А. Мини-футбол: учеб.-метод, комплекс / С.А. Айткулов. Челябинск: ЧГПУ, 2005. - 52 с.
4. Андреев С.Н. Футбол - твоя игра. - М: Просвещение, 2008.
5. Антипов, А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. М.: Советский спорт, 2008. - 152 с.
6. Блюдик В.С. Новое в тренировке юных футболистов //Теория и практика физической культуры. - 2005. - №8. - с.40-41.
7. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин.- М.: Физическая культура, 2007. 112 с.
8. Годик М.А., Шамардин А.И., Халиль И. Командные, групповые и индивидуальные упражнения и их соотношение в тренировке юных футболистов //Теория и практика физической культуры. - 2007. - №7. - с.49-51.
9. Джармен Д. Футбол для юных. - М.: Физкультура и спорт, 2002. -61 с.
10. Золотарев, А.П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: научно-метод. пособ. / А.П. Золотарев, А.В. Лексаков, С.А. Российский. М.: Физическая культура, 2009.- 160 с.
11. Иванов, О.Н. Соматические особенности футболистов различного амплуа и квалификации в мини-футболе / О.Н. Иванов // Теория и практика физической культуры. 2007. - № 7. - с. 59-61.
12. Ивасев, В.З. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов с учетом разносторонности соревновательных действий. Краснодар, 2001. - 101 с.
13. Лобановский В.В., Разумовский Е.А. Техничко-тактические действия футболистов //Футбол: Ежегодник /Сост. В.П.Климин, С.А.Савин. Редкол.: К.И.Бесков и др. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
14. Мини-футбол (футзал): примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2008. 96 с.
15. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех. – М.: Советский спорт, 2007. – 264 с.
16. Орджоникидзе, З.Г. Физиология футбола / З.Г. Орджоникидзе, В.И. Павлов. М.: Человек, 2008. - 240 с.
17. Пальке Х., Хеммо Х. Техническая и тактическая подготовка футболистов / Пер. с нем. В.П.Котелкина. - М: Физкультура и спорт, 2007.
18. Петько, С.Н. Структура соревновательной деятельности как основа построения тренировки в мини-футболе / С.Н. Петько, И.Г. Лысенко, В.А. Кашкаров // Теория и практика физической культуры. -2008. № 8. - 59 с.
19. Яровой С.М. Возможности подготовки юных футболистов на основе учета разносторонности технико-тактических действий// Харьков, 2008. - №29.

**Список использованной литературы.**

1. Андреев, С.Н. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР / С.Н. Андреев. М., 2006 - 261 с.
2. Андреев, С.Н. Футбол в школе / С. Н. Андреев. М.: Физкультура и спорт, 2006. - 89 с.
3. Ахмед, Рамадан Ахмед. Формирование у юных футболистов быстроты и точности переработки информации в условиях игровой деятельности. -М., 2005. -24 с.
4. Герасименко, А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов / А.П. Герасименко. — Волгоград: ВГАФК, 2002. 87 с.

5. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола. Техника игры / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. М.: СпортакадемПресс, 2002. - 472 с.
6. Драндров, Г.Л. Формирование готовности студентов факультетов физической культуры к творческому обучению двигательным действиям. - Омск, 2002. 464 с.
7. Дюкина, Л.А. Профессиональная подготовка будущих учителей физической культуры в условиях применения коллективного способа обучения. - Йошкар-Ола, 2000. 125 с.
8. Зеленцов, А.М. Тактика и стратегия в футболе. - Киев: Здоровья, 2008. - 192 с.
9. Зеленцов, А.С. Техничко-тактические действия футболистов: проблемы совершенствования. – М.: Физкультура и спорт, 2012. 213 с.
10. Коробейник, А.В. Футбол: Самоучитель игры. Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. - 125 с.
11. Кузнецов, А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в СДЮШОР по футболу: методические рекомендации / А.А. Кузнецов. М., 2009. 69 с.
12. Лаптев, А.П. Юный футболист / А.П. Лаптев, А.А. Сучилин. — М.: Физкультура и спорт, 2003. 164 с.
13. Монаков, Г.В. Техническая подготовка футболиста / Г.В. Монаков. - М.: АО «Офсет», 2005. 128 с.
14. Решитько, В.Л. Техническая подготовка юных футболистов: методические рекомендации / В.Л. Решитько. М., 1998. - 18 с.
15. Рогальский, Н. Футбол для юношей / пер. с немецкого / Н. Рогальский, Э. Дегель. М.: Физкультура и спорт, 2001. - 144 с.
16. Романенко, А.Н. Книга тренера по футболу / А.Н. Романенко, О.Н. Джус, Е. Догадин. — Киев: Здоровье, 2008. 321 с.
17. Садетдинов, Д.Ш. Формирование дидактических умений у студентов ФФК в контексте будущей профессиональной деятельности. - Йошкар-Ола, 2000. 21 с.
18. Смирнов, А.А. Техническая подготовка юных футболистов на основе направленного развития функции вестибулярного анализатора. – М.: Физкультура и спорт, 2008. 189 с.
19. Суворов, В.В. Техническая подготовка юных футболистов на основе структуры соревновательной деятельности. – М. Физкультура и спорт, 2004. 186 с.
20. Футбол: Учебное пособие для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 2009. 280 с.
21. Чесно, Ж.Л. Футбол. Обучение базовой технике: пер. с франц.: учебно-методическое издание / Жан-Люк Чесно, Жерар Дюрэ. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 176 с.

## Приложение 1

### Диагностическая карта по определению уровня усвоения программы

| Ф.И.О | Элементы игры в футбол |      |                |     | Итог<br>о |      |  |
|-------|------------------------|------|----------------|-----|-----------|------|--|
|       | Ведение мяча "змейкой" |      | Удар поворотам |     |           |      |  |
|       | н.г                    | к.г. | н.г.           | к.г | н.г       | к.г. |  |
| 1     |                        |      |                |     |           |      |  |
| 2     |                        |      |                |     |           |      |  |
| 3     |                        |      |                |     |           |      |  |
| 4     |                        |      |                |     |           |      |  |
| 5     |                        |      |                |     |           |      |  |
|       | Итого: В,С,Н           |      |                |     |           |      |  |

**В – высокий(зачет), С – средний (зачет), Н – низкий(зачет), НЕ – очень низкий (не зачет).**

#### Методика диагностики

| Виды движений:         |  | Средний уровень  |
|------------------------|--|--|
| Элементы игры в футбол | Ведение мяча 10 м «змейкой» между конусами расставленными на расстоянии 1,5 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой) | Ведение, перемещались шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза |
|                        | Удар по воротам (расстояние 4м, размеры ворот –1х2 м): прямо и под углом 45 градусов   | Из 5 ударов 3попадания   |

Формы подведения итогов реализации

- программы:соревнования,
- спортивные игры совместно с родителями.