

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4 города Соль-Илецка»  
Оренбургской области

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2020 г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МОАУ «СОШ № 4  
г. Соль-Илецка»  
«СОШ № 4» Федорова О.В.  
Приказ № 320  
от «31» августа 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол»**

Возраст обучающихся: 12-16 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Яровенко Александр Михайлович,  
учитель физической культуры

г. Соль-Илецк, 2020г.

<b>Оглавление</b>		
1	Раздел I Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи программы	12
1.3	Содержание программы.	14
1.3.1	Учебный план	14
1.3.2	Содержание учебно-тематического плана	20
1.4	Планируемые результаты	27
2	Раздел II Комплекс организационно-педагогических условий	28
2.1	Календарный учебный график	28
2.2	Условия реализации программы	37
2.2.1	Методическое обеспечение	37
2.2.2	Материально-техническое обеспечение	37
2.2.3	Информационное обеспечение	37
2.2.4	Кадровое обеспечение	38
2.3	Формы аттестации	38
2.4	Оценочные материалы	44
2.5	Методические материалы	45
3	Литература	47
	Приложение	49

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее – Программа) является:

- *по уровню разработки:* модифицированная;
- *по сроку реализации:* краткосрочная. Программа реализуется в течение 1 года обучения.
- *по уровню реализации:* программа рассчитана на реализацию с детьми среднего школьного возраста.

Футбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – футбол определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе.

Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Формируя на основе выше перечисленного у обучающихся поведенческих установок, футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

*- по уровню освоения:* программа является общеразвивающей, так как введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на изучение и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

### **1.1.1. Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно - спортивной направленность. «Футбол» ориентирован на этап отбора детей (первый год обучения) создаются спортивно-оздоровительные группы, где дети занимаются общеразвивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы футбольной игры. В данной программе отсутствует этап спортивного совершенствования, и высшего спортивного мастерства, так как в школе нет достаточной материально-технической базы. Талантливые учащиеся направляются для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в детско-юношеские спортивные школы Олимпийского резерва. Обучающиеся осваивают технические приемы в процессе перехода к двухсторонней игре, совершенствование техники владения мячом, освоение тактики игры.

### **1.1.2. Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред.2015) «О физической культуре и спорте в РФ»;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273–ФЗ (ред. От 13.07.2015) «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта футбол;

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5. СанПиН2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;

6. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории Российской Федерации, 2011г.

### **1.1.3. Уровни освоения программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» предполагает освоение материала на *стартовом, базовом* уровнях.

*Стартовый уровень* предполагает первичное знакомство направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В младшей юношеской группе длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 40 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются кружковцам в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, кинокольцовки, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель кружка рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

*Базовый уровень* предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, при котором дети учатся приёму техники и тактики игры.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в младшей группе после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый кружковец младшей юношеской группы должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по футболу.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Руководителям кружков рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большинство практических занятия следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2 м./с), при температуре не ниже - 17° С (для средней климатической полосы).

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических

способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить манёвренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования её. Обучая кружковцев технике владения мячом, очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приёма. Показ и объяснение хорошо дополнить демонстрацией видеозаписей.

Большое значение для успешного обучения техническим приёмам игры в футбол имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. В занятиях с кружковцами младшей и средней групп мячи должны быть уменьшенного размера и массы; можно использовать волейбольные, а также резиновые мячи.

Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая

часть времени. Важно довести до сознания каждого кружковца, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

#### **1.1.4. Актуальность программы**

Актуальность создания программы обусловлена желанием дать учащимся возможность познакомиться с физическими упражнениями не только на уроках физической культуры, но и внеурочное время. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико - тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

#### **1.1.5. Педагогическая целесообразность**

Целесообразность программы в том, что при ее реализации футбольное объединение органично вписывается - в единое образовательное пространство школы и в систему профилактики детской социальной дезадаптации, при этом оставаясь самостоятельным структурным подразделением дополнительного образования, где решают проблему занятости свободного времени детей, обучают их игре в футбол, повышают уровень их функциональных возможностей, воспитывают у них морально-волевые качества, решают проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой



деятельности в области физической культуры и спорта.

### **1.1.6. Отличительные особенности программы**

Программа составлена на основе авторской программы физического воспитания учащихся 1–11 классов образовательных учреждений **В.И. Ляха** и предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Характерной особенностью данной программы является то, что содержание, объем и степень сложности каждого занятия продуманы в соответствии с индивидуальными возможностями школьников, в работе с которыми используется индивидуально-дифференцированный подход. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп любительского объединения по футболу и рассчитана на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Данная программа отличается от других тем, что в объединении занимаются не только технической, тактической и общефизической подготовкой детей, но и решаются такие задачи как: 1) профилактика и преодоление дезадаптации учащихся, 2) профилактика асоциального поведения.

### **1.1.7. Адресат программы**

Программа рассчитана на детей 12 –16 лет. В данном возрасте организм детей среднего школьного возраста крайне неустойчив. Поэтому во время занятий следует осуществлять строгий контроль за объемом и интенсивностью нагрузок с тем, чтобы не допустить переутомления и перенапряжения организма.

В 12 лет юный футболист должен уметь управлять собственным весом в прыжке, падать на пружинящие руки, использовать силу в момент единоборства.

Развивая силовые качества футболистов подросткового возраста, необходимо избегать упражнений с преодолением максимального веса, упражнений, требующих продолжительного физического напряжения и задержки дыхания. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту.

При развитии силы более предпочтительны упражнения динамического характера. Доступны упражнения с отягощениями, равными 50% собственного веса.

Значительное место должны занимать скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний, напрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8—10 раз по 10—15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2—3 мин.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постоянным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км; повторный бег на отрезках 30-40-50 м с коротким интервалом отдыха (15—30 сек); подвижные и спортивные игры; серийное выполнение беговых и игровых упражнений.

Чрезмерная опека подростков, ограничение их самостоятельности действий угнетает, вызывает вялость, апатию, воспитывает потребительские качества. Заметно проявляется чувство собственного достоинства. Они слабо приемлют распоряжения в виде приказов, нравоучений. Подростки требуют уважительного отношения к себе. Одним из ведущих мотивов их поведения является потребность в самоутверждении, т.е. стремление занять достойное положение в коллективе, получить признание со стороны окружающих. Подростки остро реагируют на обращение с ними как с маленькими, на мелочную опеку, неоправданную помощь им, подсказку со стороны тренера или товарища. Резкий, безапелляционный тон замечаний оскорбляет их возросшее самолюбие, вызывает часто ответную грубость, развязность, напускное безразличие и даже желание поступить наперекор требованиям.

Требования к подросткам должны быть обоснованы и предъявляться в тактичной форме.

Дети переходного возраста обладают сильно выраженным чувством справедливости, у них заметно развита склонность к критической проверке чужих суждений.

Нередко подростки переоценивают свои физические возможности, пытаясь скорее пробежать по ступеням спортивного мастерства. Для подростка будущие цели тренировки кажутся далекими, апелляция к ним слабо стимулирует активность занимающихся. Поэтому необходимо наряду с общей целью ставить конкретные, ближайшие цели, реальность достижения которых очевидна.

В 15-16 лет в основном завершаются процессы глубоких функциональных перестроек организма и его состояние все больше приближается к состоянию, характерному для взрослого человека.

Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам и увеличивается еще на 2-3 см в год.

#### **1.1.8. Объем и сроки освоения**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана на 1 год обучения, 3 часа в неделю – 108 часов в год, 1 занятия в неделю 40 минут (среда), 1 занятия в неделю 80 минут с перерывом 10 (четверг).

#### **1.1.9. Формы обучения и виды занятий по программе**

1. Очные групповые занятия
2. Дистанционные занятия в режиме offline/online.

Основной формой организации образовательного процесса является очная форма обучения. А также актуальна в настоящее время смешанная форма обучения. При реализации программы частично применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

#### **Формы организации образовательного процесса – групповая.**

Единицей учебного времени в объединении является учебное занятие.

Занятие проводится в группе по 15 человек.

Работа с учащимися при организации образовательного процесса предусматривает групповую, парную и индивидуальную форму работы на занятиях и предполагает использование следующих методов и приемов:

*Словесные методы:* объяснение, рассказ, беседа.

*Наглядные методы:* наблюдение, демонстрация образцов изделий, иллюстраций, слайдов, фотографий, презентаций к занятиям.

*Практические приемы:* работы по образцу, индивидуальные и коллективные работы обучающихся.

*Объяснительно-иллюстративные:* способ взаимодействия педагога и ребёнка. Объяснение сопровождается демонстрацией наглядного материала.

*Репродуктивные:* учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

*Игровые:* метод использования различных игровых форм в организации деятельности; в аттестационных занятиях или усвоения нового материала. Этот метод предусматривает использование разнообразных компонентов игровой деятельности в сочетании с другими приемами: вопросами, объяснениями, пояснениями, показом и т.д.

Переход на дистанционное обучение подразумевает занятия в режиме online/offline посредством Zoom и мессенджера «Ватсап».

#### **1.1.10. Режим занятий**

Общее количество часов в год - 108 часов, в неделю 3 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю 1 занятия в неделю 40 минут (среда), 1 занятия в неделю 80 минут (40 минут, перерыв 10 минут, 40 минут) (четверг). В случае перехода на дистанционное обучение длительность занятий составляет:

30 минут - для учащихся среднего и старшего школьного возраста.

Во время таких занятий проводится динамическая пауза, гимнастика для глаз.

#### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** 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:**

**воспитательные:**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

**развивающие:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

**образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей 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.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>РАЗДЕЛ 1: ВВЕДЕНИЕ. ТЕОРИЯ (2ч.)</b>					
1.1	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. Правила соревнований.	1	1		Опрос, беседа
1.2	Просмотр игр через медиа России, СНГ, СССР.	1	1		Опрос, беседа
<b>РАЗДЕЛ 2: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (14 ч.)</b>					
2.1	Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в цель (2,5 *1,2м) с бм.	2		1	Практическая работа, входная диагностика
2.2	Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в цель (2,5 *1,2м) с бм.	2		1	Практическая работа
2.3	Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в ворота с бм.	2		2	Практическая работа
2.4	Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в ворота с бм.	2		2	Практическая работа
2.5	Бег 30м. Прыжок в длину с места. Метание 5 теннисных мячей на точность.	2		2	Практическая работа
2.6	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Ведение мяча 10м, обводку трех стоек	2		1	Практическая работа

	на отрезке 12м и удар внутренней частью подъема в цель.				
2.7	Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Упражнение на развитие силы.	2		2	Практическая работа
<b>РАЗДЕЛ 3: ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (65 ч.)</b>					
3.1	Тактическая игра в нападении и защите. Удары по мячу внутренней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы.	2		1	Практическая работа
3.2	Тактическая игра в нападении и защите. Удары по мячу внутренней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы.	2		2	Практическая работа
3.3	Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъема. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения. Обучение ударам средней частью подъема.	2		1	Практическая работа
3.4	Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъема. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения.	2		2	Практическая работа
3.5	Совершенствование ударов средней частью подъема. Обучение ударам внутренней частью подошвы.	2		1	Практическая работа
3.6	Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. Обучение отбору мяча с выбиванием. Обучение отбору мяча с выпадом.	1		1	Практическая работа
3.7	Обучение отбору мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы. Совершенствование отбора мяча с выпадом Обучение остановке внутренней стороной стопы.	2		2	Практическая работа
3.8	Совершенствование отбора мяча с выпадом. Обучение отбору мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы. Обучение остановке внутренней	2		2	Практическая работа

	стороной стопы.				
3.9	Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, крестным шагом, прыжком). Обучение приему мяча, катящегося навстречу. Обучение броску мяча на точность.	1		1	Практическая работа
3.10	Обучение ведению мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения. Встречная эстафета с ведением мяча.	2		2	Практическая работа
3.11	Обучение ударам средней частью подъема. Совершенствование остановки мяча подошвой.	1		1	Практическая работа
3.12	Совершенствование ударов средней частью подъема по неподвижному мячу.	1		1	Практическая работа
3.13	Остановка, ведение мяча, отбор мяча Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу.	2		2	Практическая работа
3.14	Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в ворота с бм.	2		2	Практическая работа
3.15	Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.	1		1	Практическая работа
3.16	Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу.	2		2	Практическая работа
3.17	Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Обучение ведению мяча зигзагами.	1		1	Практическая работа
3.18	Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку.	1		1	Практическая работа
3.19	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы	2		2	Практическая работа



	попеременно правой и левой ногой. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом.				
3.20	Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку.	1		1	Практическая работа
3.21	Обучение ударам внутренней стороной стопы. Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы.	2		2	Практическая работа
3.22	Обучение ударам головой по подвешенному мячу. Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу. Обучение вбрасыванию мяча.	1		1	Практическая работа
3.23	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении.	1		1	Практическая работа
3.24	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъема.	2		2	Практическая работа
3.25	Обучение ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног. Совершенствование ведения мяча с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней частью подъема в цель.	2		2	Практическая работа
3.26	Совершенствование удара средней частью подъема в цель.	1		1	Практическая работа
3.27	Совершенствование ударов головой по подвешенному и подброшенному над собой мячу. Совершенствование ударов головой по	2		2	Практическая работа

	мячу после вбрасывания партнером.				
3.28	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах с продвижением. Совершенствование ударов средней частью подъема по катящемуся навстречу мячу.	2		2	Практическая работа
3.29	Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъема. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения. Обучение ударам средней частью подъема.	1		1	Практическая работа
3.30	Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъема. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения.	1		1	Практическая работа
3.31	Совершенствование ударов средней частью подъема. Обучение ударам внутренней частью подошвы.	1		1	Практическая работа
3.32	Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. Обучение отбору мяча с выбиванием. Обучение отбору мяча с выпадом.	2		2	Практическая работа
3.33	Обучение отбору мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы. Совершенствование отбора мяча с выпадом Обучение остановке внутренней стороной стопы.	2		2	Практическая работа
3.34	Совершенствование отбора мяча с выпадом. Обучение отбору мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы. Обучение остановке внутренней стороной стопы.	2		2	Практическая работа
3.35	Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком). Обучение приему мяча, катящегося навстречу. Обучение броску мяча на точность.	2		2	Практическая работа
3.36	Обучение ведению мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения. Встречная эстафета с ведением мяча.	1		1	Практическая работа
3.37	Обучение ударам средней частью	1		1	Практическая

	подъема. Совершенствование остановки мяча подошвой.				работа
3.38	Совершенствование ударов средней частью подъема по неподвижному мячу.	1		1	Практическая работа
3.39	Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.	1		1	Практическая работа
3.40	Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу.	2		2	Практическая работа
3.41	Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Обучение ведению мяча зигзагами.	1		1	Практическая работа
3.42	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъема.	2		2	Практическая работа, промежуточная диагностика
<b>РАЗДЕЛ 4: СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (27 ч.)</b>					
4.1	Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Упражнение на развитие силы.	2		2	Практическая работа
4.2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте.	2		2	Практическая работа
4.3	Обманные движения (финты).	2		2	Практическая работа
4.4	Ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар внутренней частью подъема в цель.	1		1	Практическая работа
4.5	Остановка, ведение мяча, отбор мяча Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу.	2		2	Практическая работа
4.6	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте.	2		2	Практическая работа

4.7	Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку.	1		1	Практическая работа
4.8	Обманные движения (финты).	2		2	Практическая работа
4.9	Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку.	1		7	Практическая работа
4.10	Обучение ударам внутренней стороной стопы. Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы.	2		2	Практическая работа
4.11	Обучение ударам головой по подвешенному мячу. Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу. Обучение вбрасыванию мяча.	1		1	Практическая работа
4.12	Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.	1		1	Практическая работа
4.13	Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу.	2		2	Практическая работа
4.14	Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Обучение ведению мяча зигзагами.	1		1	Практическая работа
4.15	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте.	2		2	Практическая работа
4.16	Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку.	2		2	Практическая работа
4.17	Обманные движения (финты).	1		1	Практическая работа, итоговая диагностика
	<b>ИТОГО</b>	108	2	106	

### **1.3.2. Содержание учебного плана**

#### **РАЗДЕЛ 1: ВВЕДЕНИЕ. ТЕОРИЯ (2 ч.)**

1.1 Тема: Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.

Правила соревнований (теория 1 ч.).

1.2. Тема: Просмотр игр через медиа России, СНГ, СССР (теория 1 ч.).

#### **РАЗДЕЛ 2: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (14 ч.)**

2.1 Тема: Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в цель (2,5 \*1,2м) с бм. (практика 2 ч.).

2.2 Тема: Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в цель (2,5 \*1,2м) с бм. (практика 2 ч.).

2.3 Тема: Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в ворота с бм. (практика 2 ч.).

2.4 Тема: Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в ворота с бм. (практика 2 ч.).

2.5 Тема: Бег 30м. Прыжок в длину с места. 6-минутный бег (практика 2 ч.).

2.6 Тема: Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар внутренней частью подъема в цель (практика 2 ч.).

2.7 Тема: Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Упражнение на развитие силы (практика 2 ч.).

### **РАЗДЕЛ 3: ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (65 ч.)**

3.1 Тема: Тактическая игра в нападении и защите. Удары по мячу внутренней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы (практика 2 ч.).

3.2 Тема: Тактическая игра в нападении и защите. Удары по мячу внутренней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы (практика 2 ч.).

3.3 Тема: Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъема. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения. Обучение ударам средней частью подъема (практика 2 ч.).

3.4 Тема: Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма.

Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения (практика 2 ч.).

3.5 Тема: Совершенствование ударов средней частью подъёма.

Обучение ударам внутренней частью подошвы (практика 2 ч.).

3.6 Тема: Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. Обучение отбору мяча с выбиванием.

Обучение отбору мяча с выпадом (практика 2 ч.).

3.7 Тема: Обучение отбору мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы.

Совершенствование отбора мяча с выпадом. Обучение остановке внутренней стороной стопы (практика 2 ч.).

3.8 Тема: Совершенствование отбора мяча с выпадом. Обучение отбору мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы. Обучение остановке внутренней стороной стопы (практика 2 ч.).

3.9 Тема: Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, крестным шагом, прыжком). Обучение приему мяча, катящегося навстречу. Обучение броску мяча на точность (практика 1 ч.).

3.10 Тема: Обучение ведению мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения. Встречная эстафета с ведением мяча (практика 2 ч.).

3.11 Тема: Обучение ударам средней частью подъема. Совершенствование остановки мяча подошвой (практика 1 ч.).

3.12 Тема: Совершенствование ударов средней частью подъема по неподвижному мячу (практика 1 ч.).

3.13 Тема: Остановка, ведение мяча, отбор мяча. Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу (практика 2 ч.).

- 3.14 Тема: Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в ворота с бм. (практика 2 ч.).
- 3.15 Тема: Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу (практика 1 ч.).
- 3.16 Тема: Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадам у партнера, ведущего мяч навстречу (практика 2 ч.).
- 3.17 Тема: Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Обучение ведению мяча зигзагами (практика 1 ч.).
- 3.18 Тема: Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку (практика 1 ч.).
- 3.19 Тема: Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом (практика 2 ч.).
- 3.20 Тема: Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку (практика 1 ч.).
- 3.21 Тема: Обучение ударам внутренней стороной стопы. Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы (практика 2 ч.).
- 3.22 Тема: Обучение ударам головой по подвешенному мячу. Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу. Обучение вбрасыванию мяча (практика 1 ч.).
- 3.23 Тема: Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении (практика 1 ч.).
- 3.24 Тема: Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и

обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъема (практика 2 ч.).

3.25 Тема: Обучение ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног. Совершенствование ведения мяча с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней частью подъема в цель (практика 2 ч.).

3.26 Тема: Совершенствование удара средней частью подъема в цель (практика 1 ч.).

3.27 Тема: Совершенствование ударов головой по подвешенному и подброшенному над собой мячу. Совершенствование ударов головой по мячу после вбрасывания партнером (практика 2 ч.).

3.28 Тема: Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах с продвижением. Совершенствование ударов средней частью подъема по катящемуся навстречу мячу (практика 2 ч.).

3.29 Тема: Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъема. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения. Обучение ударам средней частью подъема (практика 1 ч.).

3.30 Тема: Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъема. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения (практика 1 ч.).

3.31 Тема: Совершенствование ударов средней частью подъема. Обучение ударам внутренней частью подошвы (практика 1 ч.).

3.32 Тема: Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. Обучение отбору мяча с выбиванием. Обучение отбору мяча с выпадом (практика 2 ч.).

3.33 Тема: Обучение отбору мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы. Совершенствование отбора мяча с выпадом. Обучение остановке внутренней стороной стопы (практика 2 ч.).



3.34 Тема: Совершенствование отбора мяча с выпадом. Обучение отбору мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы. Обучение остановке внутренней стороной стопы (практика 2 ч.).

3.35 Тема: Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком). Обучение приему мяча, катящегося навстречу. Обучение броску мяча на точность (практика 2 ч.).

3.36 Тема: Обучение ведению мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения. Встречная эстафета с ведением мяча (практика 1 ч.).

3.37 Тема: Обучение ударам средней частью подъема. Совершенствование остановки мяча подошвой (практика 1 ч.).

3.38 Тема: Совершенствование ударов средней частью подъема по неподвижному мячу (практика 1 ч.).

3.39 Тема: Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу (практика 1 ч.).

3.40 Тема: Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу (практика 2 ч.).

3.41 Тема: Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Обучение ведению мяча зигзагами (практика 1 ч.).

3.42 Тема: Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъема (практика 2 ч.).

#### **РАЗДЕЛ 4: СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (27 ч.)**

4.1 Тема: Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Упражнение на развитие силы (практика 1 ч.).

- 4.2 Тема: Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте (практика 2 ч.).
- 4.3 Тема: Обманные движения (финты) (практика 2 ч.).
- 4.4 Тема: Ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар внутренней частью подъема в цель (практика 1 ч.).
- 4.5 Тема: Остановка, ведение мяча, отбор мяча Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой (практика 2 ч.).
- 4.6 Тема: Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте (практика 2 ч.).
- 4.7 Тема: Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку
- 4.8 Тема: Обманные движения (финты) (практика 2 ч.).
- 4.9 Тема: Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку (практика 1 ч.).
- 4.10 Тема: Обучение ударам внутренней стороной стопы. Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы (практика 2 ч.).
- 4.11 Тема: Обучение ударам головой по подвешенному мячу. Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу. Обучение вбрасыванию мяча (практика 1 ч.).
- 4.12 Тема: Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу (практика 1 ч.).
- 4.13 Тема: Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу (практика 2 ч.).
- 4.14 Тема: Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Обучение ведению мяча зигзагами (практика 1 ч.).
- 4.15 Тема: Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте (практика 2 ч.).
- 4.16 Тема: Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку (практика 2 ч.).
- 4.17 Тема: Обманные движения (финты) (практика 1 ч.).

#### **1.4. Планируемые результаты**

Организация деятельности по программе создаст условия для достижения **личностных, метапредметных и предметных результатов.**

##### **Личностные:**

- проявляют положительные мотивы к спорту и здоровому образу жизни;
- сформировано позитивное отношение к ценностям общества;
- обучающиеся нравственные качества личности;

##### **метапредметные:**

- развиты навыки самоконтроля и саморегуляции;
- умеют обучить способам совместной деятельности в группе;
- умеют формировать коммуникативные навыки;

##### **предметные:**

- знают навыки самоконтроля и саморегуляции;
  - умеют обучить различным способам познавательной деятельности,
  - умеют обучить способам совместной деятельности в группе;
  - владеют коммуникативные навыки;
  - владеют умением ставить цели, планировать и оценивать свою деятельность
- сформированы установки на безопасный образ жизни.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	02	18:00 – 18:40 среда	групповая / online-занятие	2	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. Правила соревнований.	Кабинет № 4/ ЭО	Опрос, беседа
2	сентябрь	03	18:00 – 19:20 четверг	групповая / online-занятие	1	Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения. Обучение ударам средней частью подъёма.	Спортивная площадка	Практическая работа
3	сентябрь	09	18:00 – 18:40 среда	групповая / online-занятие	2	Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения.	Спортивная площадка	Практическая работа
4	сентябрь	10	18:00 – 19:20 четверг	групповая / online-занятие	1	Совершенствование ударов средней частью подъёма. Обучение ударам внутренней частью подошвы.	Спортивная площадка	Практическая работа
5	сентябрь	16	18:00 – 18:40 среда	групповая / online-занятие	2	Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. Обучение отбору мяча с выбиванием. Обучение отбору мяча с выпадом.	Спортивная площадка	Практическая работа
6	сентябрь	17	18:00 – 19:20 четверг	групповая / online-занятие	1	Обучение отбору мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы. Совершенствование отбора мяча с выпадом Обучение остановке внутренней стороной стопы.	Спортивная площадка	Практическая работа

7	сентябрь	23	18:00 – 18:40 среда	групповая / online-занятие	2	Совершенствование отбора мяча с выпадом. Обучение отбору мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы. Обучение остановке внутренней стороной стопы.	Спортивная площадка	Практическая работа
8	сентябрь	24	18:00 – 19:20 четверг	групповая / online-занятие	1	Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, крестным шагом, прыжком). Обучение приему мяча, катящегося навстречу. Обучение броску мяча на точность.	Спортивная площадка	Практическая работа
9	сентябрь	30	18:00 – 18:40 среда	групповая / online-занятие	2	Бег 30м. Прыжок в длину с места. 6-минутный бег.	Спортивная площадка	Входная диагностика, практическая работа
10	октябрь	01	18:00 – 19:20 четверг	групповая / online-занятие	1	Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу.	Спортивный зал	Практическая работа
11	октябрь	07	18:00 – 18:40 среда	групповая / online-занятие	2	Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Обучение ведению мяча зигзагами.	Спортивный зал	Практическая работа
12	октябрь	08	18:00 – 19:20 четверг	групповая / online-занятие	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте.	Спортивный зал	Практическая работа
13	октябрь	14	18:00 – 18:40 среда	групповая / online-занятие	2	Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку.	Спортивный зал	Практическая работа
15	октябрь	15	18:00 – 19:20 четверг	групповая / online-занятие	1	Обманные движения (финты).	Спортивный зал	Практическая работа
16	октябрь	21	18:00 – 18:40 среда	групповая / online-занятие	2	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному	Спортивный зал	Практическая работа

						сигналу. Ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар внутренней частью подъема в цель.		
17	октябрь	22	18:00 – 19:20 четверг	групповая / online-занятие	1	Тактическая игра в нападении и защите. Удары по мячу внутренней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы.	Спортивный зал	Практическая работа
18	октябрь	28	18:00 – 18:40 среда	групповая / online-занятие	2	Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в ворота с бм.	Спортивный зал	Практическая работа
19	октябрь	29	18:00 – 19:20 четверг	групповая / online-занятие	1	Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.	Спортивный зал	Практическая работа
20	ноябрь	04	18:00 – 18:40 среда	групповая / online-занятие	2	Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу.	Спортивный зал	Практическая работа
21	ноябрь	05	18:00 – 19:20 Четверг	групповая / online-занятие	1	Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Обучение ведению мяча зигзагами.	Спортивный зал	Практическая работа
22	ноябрь	11	18:00 – 18:40 среда	групповая / online-занятие	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте.	Спортивный зал	Практическая работа
23	ноябрь	12	18:00 – 19:20 четверг	групповая / online-занятие	1	Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку.	Спортивный зал	Практическая работа
24	ноябрь	18	18:00 – 18:40 среда	групповая / online-занятие	2	Обманные движения (финты).	Спортивный зал	Практическая работа
25	ноябрь	19	18:00 – 19:20	групповая /	1	Совершенствование ведения мяча внутренней	Спортивный	Практическая

			четверг	online-занятие		стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар внутренней частью подъема в цель.	зал	работа
26	ноябрь	25	18:00 – 18:40 среда	групповая / online-занятие	2	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом.	Спортивный зал	Практическая работа
27	ноябрь	26	18:00 – 19:20 четверг	групповая / online-занятие	1	Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку.	Спортивный зал	Практическая работа
28	декабрь	02	18:00 – 18:40 среда	групповая / online-занятие	2	Обучение ударам внутренней стороной стопы. Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы.	Спортивный зал	Практическая работа
29	декабрь	03	18:00 – 19:20 четверг	групповая / online-занятие	1	Обучение ударам головой по подвешенному мячу. Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу. Обучение вбрасыванию мяча.	Спортивный зал	Практическая работа
30	декабрь	09	18:00 – 18:40 среда	групповая / online-занятие	2	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении.	Спортивный зал	Практическая работа
31	декабрь	10	18:00 – 19:20 четверг	групповая / online-занятие	1	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении.	Спортивный зал	Практическая работа

						Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъема.		
32	декабрь	16	18:00 – 18:40 среда	групповая / online-занятие	2	Обучение ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног. Совершенствование ведения мяча с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней частью подъема в цель.	Спортивный зал	Практическая работа
33	декабрь	17	18:00 – 19:20 четверг	групповая / online-занятие	1	Совершенствование удара средней частью подъема в цель.	Спортивный зал	Практическая работа
34	декабрь	23	18:00 – 18:40 среда	групповая / online-занятие	2	Совершенствование ударов головой по подвешенному и подброшенному над собой мячу. Совершенствование ударов головой по мячу после вбрасывания партнером.	Спортивный зал	Практическая работа
35	декабрь	24	18:00 – 19:20 четверг	групповая / online-занятие	1	Просмотр игр через медио СНГ, СССР	Кабинет № 4/ ЭО	опрос, беседа
36	декабрь	30	18:00 – 18:40 среда	групповая / online-занятие	2	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах с продвижением. Совершенствование ударов средней частью подъема по катящемуся навстречу мячу.	Спортивный зал	Промежуточная диагностика Практическая работа
37	декабрь	31	18:00 – 19:20 четверг	групповая / online-занятие	1	Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъема. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения. Обучение ударам средней частью подъема.	Спортивный зал	Практическая работа
38	январь	13	18:00 – 18:40 среда	групповая / online-занятие	2	Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъема.	Спортивный зал	Практическая работа



						Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения.		
39	январь	14	18:00 – 19:20 четверг	групповая / online-занятие	1	Совершенствование ударов средней частью подъема. Обучение ударам внутренней частью 2 подошвы.	Спортивный зал	Практическая работа
40	январь	20	18:00 – 18:40 среда	групповая / online-занятие	2	Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. Обучение отбору мяча с выбиванием. Обучение отбору мяча с выпадом.	Спортивный зал	Практическая работа
41	январь	21	18:00 – 19:20 четверг	групповая / online-занятие	1	Обучение отбору мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы. Совершенствование отбора мяча с выпадом Обучение остановке внутренней стороной стопы.	Спортивный зал	Практическая работа
42	январь	27	18:00 – 18:40 среда	групповая / online-занятие	2	Совершенствование отбора мяча с выпадом. Обучение отбору мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы. Обучение остановке внутренней стороной стопы.	Спортивный зал	Практическая работа
43	январь	28	18:00 – 19:20 четверг	групповая / online-занятие	1	Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком). Обучение приему мяча, катящегося навстречу. Обучение броску мяча на точность.	Спортивный зал	Практическая работа
44	февраль	03	18:00 – 18:40 среда	групповая / online-занятие	2	Бег 30м. Прыжок в длину с места. Метание 5 теннисных мячей на точность.	Спортивный зал	зачет
45	февраль	04	18:00 – 19:20 четверг	групповая / online-занятие	1	Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в цель (2,5 * 1,2м) с бм.	Спортивный зал	Практическая работа
46	февраль	10	18:00 – 18:40 среда	групповая / online-занятие	2	Обучение ведению мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения. Встречная эстафета с ведением мяча.	Спортивный зал	Практическая работа
47	февраль	11	18:00 – 19:20	групповая /	1	Обучение ударам средней частью подъема.	Спортивный	Практическая

			четверг	online-занятие		Совершенствование остановки мяча подошвой.	зал	работа
48	февраль	17	18:00 – 18:40 среда	групповая / online-занятие	2	Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Упражнение на развитие силы.	Спортивный зал	Практическая работа
49	февраль	18	18:00 – 19:20 Четверг	групповая / online-занятие	1	Совершенствование ударов средней частью подъема по неподвижному мячу.	Спортивный зал	Практическая работа
50	февраль	24	18:00 – 18:40 среда	групповая / online-занятие	2	Остановка, ведение мяча, отбор мяча Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу.	Спортивный зал	Практическая работа
51	февраль	25	18:00 – 19:20 четверг	групповая / online-занятие	1	Тактическая игра в нападении и защите. Удары по мячу внутренней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы.	Спортивный зал	Практическая работа
52	март	03	18:00 – 18:40 среда	групповая / online-занятие	2	Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в ворота с бм.	Спортивный зал	Практическая работа
53	март	04	18:00 – 19:20 четверг	групповая / online-занятие	1	Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.	Спортивный зал	Практическая работа
54	март	10	18:00 – 18:40 среда	групповая / online-занятие	2	Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу.	Спортивный зал	Практическая работа
55	март	11	18:00 – 19:20 четверг	групповая / online-занятие	1	Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Обучение ведению мяча зигзагами.	Спортивный зал	Практическая работа
56	март	17	18:00 – 18:40 среда	групповая / online-занятие	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте.	Спортивный зал	Практическая работа
57	март	18	18:00 – 19:20 четверг	групповая / online-занятие	1	Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку.	Спортивный зал	Практическая работа

58	март	24	18:00 – 18:40 среда	групповая / online-занятие	2	Обманные движения (финты).	Спортивный зал	Практическая работа
59	март	25	18:00 – 19:20 четверг	групповая / online-занятие	1	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар внутренней частью подъема в цель.	Спортивный зал	Практическая работа
60	март	31	18:00 – 18:40 среда	групповая / online-занятие	2	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом.	Спортивный зал	зачет
61	апрель	01	18:00 – 19:20 четверг	групповая / online-занятие	1	Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку.	Спортивный зал	Практическая работа
62	апрель	07	18:00 – 18:40 среда	групповая / online-занятие	2	Обучение ударам внутренней стороной стопы. Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы.	Спортивный зал	Практическая работа
63	апрель	08	18:00 – 19:20 четверг	групповая / online-занятие	1	Обучение ударам головой по подвешенному мячу. Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу. Обучение вбрасыванию мяча.	Спортивный зал	Практическая работа
64	апрель	14	18:00 – 18:40 среда	групповая / online-занятие	2	Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в ворота с бм.	Спортивный зал	Практическая работа
65	апрель	15	18:00 – 19:20 четверг	групповая / online-занятие	1	Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.	Спортивный зал	Практическая работа
66	апрель	21	18:00 – 18:40 среда	групповая / online-занятие	2	Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадам у партнера,	Спортивный зал	Практическая работа

						ведущего мяч навстречу.		
67	апрель	22	18:00 – 19:20 четверг	групповая / online-занятие	1	Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Обучение ведению мяча зигзагами.	Спортивный зал	Практическая работа
68	май	05	18:00 – 18:40 среда	групповая / online-занятие	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте.	Спортивный зал	Практическая работа
69	май	06	18:00 – 19:20 четверг	групповая / online-занятие	1	Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку.	Спортивный зал	Практическая работа
70	май	12	18:00 – 18:40 среда	групповая / online-занятие	2	Обманные движения (финты).	Спортивный зал	Практическая работа
71	май	13	18:00 – 19:20 четверг	групповая / online-занятие	1	Обманные движения (финты).	Спортивный зал	Итоговая диагностика
72	май	19	18:00 – 18:40 среда	групповая / online-занятие	2	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении.	Спортивный зал	зачет
73	май	20	18:00 – 19:20 четверг	групповая / online-занятие	1	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъема.	Спортивный зал	Практическая работа

**ИТОГО**

**108 ч.**

## **2.2. Условия реализации программы**

### **2.2.1 Методическое обеспечение**

- методическая разработка «Удары по мячу ногой»
- методическая разработка «Остановка мяча»
- методическая разработка «Ведение мяча»
- методическая разработка «Обманные движения (финты)»
- методическая разработка «Отбор мяча»
- методическая разработка «Техника игры вратаря»

### **2.2.2. Материально-техническое обеспечение**

- Спортивный зал
- Открытое плоскостное сооружение для футбола
- Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)
- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
- Комплект футбольных мячей (на команду);
- Набивные мячи;
- Скакалки;
- Компрессор для накачки мячей;
- Стойки и «пирамиды» для обводки;
- Гимнастические маты;
- скамейки гимнастические;
- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная;
- стойки для прыжков в высоту;
- ворота футбольные; форма

### **2.2.3. Информационное обеспечение**

- Инструкции по охране труда на занятиях по футболу.
  - Положение о проведении школьного турнира по футболу.
  - Тесты физической подготовленности по ОФП
- использование интернет ресурса

- результаты тестирования
- результаты соревнований
- фото и видео материалы

Дистанционное обучение осуществляется посредством платформы Zoom.

#### **2.2.4. Кадровое обеспечение**

Педагог должен владеть необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

#### **2.3. Формы аттестации / контроля**

*Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов.* Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

*Упражнения с набивным мячом.*(масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

*Акробатические упражнения.* Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

*Упражнение в висах и упорах.* Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

*Лёгкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

*Лыжи.* Прогулки, подъёмы, спуски, прохождение дистанции 1 – 2 км.

*Подвижные игры и эстафеты:* «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

*Плавание* произвольным способом 2 x 25 м., 50 м.

*Спортивные игры.* Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

*Специальные упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

*Специальные упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

**Техника игры в футбол.** Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

*Практические занятия.* **Техника передвижения.** Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

*Удары по мячу ногой.* Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.



*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

*Остановка мяча.* Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

*Ведение мяча.* Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

*Обманные движения (финты).* Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

*Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным 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. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

**Тактика игры в футбол.** Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

*Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле».* Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

**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, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги 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, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

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

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

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

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

## 2.4 Оценочные материалы

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, входной, промежуточной и итоговой диагностик и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого учителем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Уровень общефизической и специальной физической подготовки можно определить при помощи входной диагностики. Входная диагностика, виды испытаний:

№ п/п	Виды испытаний	мальчики
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180
4	6-минутный бег, м	1000-1100
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45

Промежуточная диагностика поможет определить технико-тактическую подготовку.

Технико-тактическая подготовка (для полевых игроков)									
Удар по мячу ног. на точн. (число попаданий)	6	7	8	6	7	8	6	7	8
Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот.				10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3

Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25				
Технико-тактическая подготовка (для вратарей)									
Удары по мячу ног. с рук на дальность				30	34	38	40	43	45
Доставание подвеш. мяча в прыжке(см)				45	50	55	58	60	62
Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26	30	32	34

Итоговая диагностика поможет выявить уровень физической подготовки на конец учебного года.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180
4	6-минутный бег, м	1000-1100
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45

## 2.5 Методические материалы

Дополнительна образовательная программа «Футбол» 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, также 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 приемами используется сочетание

метода целостного разучивания и разучивания по частям. В начале 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.

### **3. Список литературы**

1. Б.Г. Чирва «Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры» Изд-во: ТВТ Дивизион 2017 г.

2. Массимо Люкези «Обучение системе игры 4-3-3» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

3. Б.Г. Чирва «Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

4. Робин Джоунс, Том Трэнтер «Футбол. Тактика защиты и нападения» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

5. Мартин Бидзинский «Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2013 г

6. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2014 г.

7. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.

8. С. Андреев, «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.

В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.

9.М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.

10. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3

11. Ф. Иорданская, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.



**Средства развития ОФП для всех возрастных групп**

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

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

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

- Упражнения для туловища.

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

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

- Упражнения с сопротивлением.

- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетягивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

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

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

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

- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,

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

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

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

### 3. Акробатические упражнения (развитие ловкости)

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

- Перекаты и перевороты.

### 4. Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы).

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

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

### 5. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

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

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

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

- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

### 6. Спортивные игры.

- ручной мяч,
- баскетбол,
- волейбол,
- хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

**Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты.

упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100м (15-20 мин с макс. Скоростью, 10-15 м медленно и т.д.

Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2x10, 4x5,4x10,2x15 и т.п., выполнение элементов техники в быстром темпе, бег с «тенью».

Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами, штанга для подростков весом 40-70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге, затем с отягощением. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упора лёжа — хлопки

ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный бег, кроссы с изменением скорости.

Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой, тоже самое с поворотом на 90-180°.

Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами.

Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.

Жонглирование мячом, чередуя удары бедром, стопой, головой.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега. Кувырок назад в стойку. Переворот вперед с разбега.