

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Комитет по образованию Санкт-Петербурга**  
**Отдел образования Администрации Пушкинского района Санкт-Петербурга**  
**ГБОУ школа № 500 Пушкинского района Санкт-Петербурга**

**РАССМОТРЕНО**  
На заседании МО педагогов  
дополнительного  
образования Протокол №1  
от "28" 08 2023 г

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от "30" 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор школы № 500  
\_\_\_\_\_ Базина Н.Г.  
Приказ № 067  
от "30" 08 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Футбол»**

Возраст обучающихся: 7-14 лет  
Срок освоения: 2 года

Разработчики:  
Савкин Захар Алексеевич,  
педагог дополнительного образования  
ГБОУ школа № 500  
Пушкинского района Санкт-Петербурга

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с действующим законодательством РФ.

### **Направленность программы:**

физкультурно-спортивная

**Актуальность реализации:** Актуальность определяется ее острой востребованностью в современных условиях, т.к. большинство существующих программ в основном направлены на реализацию в спортивных школах и имеют профессиональный характер, однако в рамках ОДОД таких программ недостаточно. В числе первоочередных задач, стоящих сегодня перед педагогами, родителями и всей общественностью, это необходимость создания таких условий, при которых школьники различного возраста смогли бы регулярно заниматься физическими упражнениями во внеурочное время; условий, способствующих повышению двигательной активности школьников, укреплению их здоровья, улучшению физической подготовленности, а следовательно, и подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности. Одним из серьезных шагов на пути решения данной задачи, является создание учебно-методических комплексов и программ, в которых на сегодняшний день существует острая потребность, т.к. большинство существующих программ в основном направлены на реализацию в спортивных школах и имеют профессиональный характер, однако в рамках ОДОД таких программ недостаточно.

**Адресат:** к освоению программы допускаются дети без различия пола в возрасте 1 группа 7-8 лет; 2 группа 11-12 лет; 3 группа 13-14. Условием является форма установленного образца (чёрная футболка, свободные шорты, кроссовки со шнурками). Отсутствие противопоказаний к занятиям физической культуры.

**Уровень освоения:** общекультурный.

**Объём и срок освоения:** продолжительность образовательного процесса – 2 года, объём образовательного процесса – 144 часа.

**Цель:** Овладение основами технико-тактических приемов игры в футбол.

### **Общие задачи:**

#### **Воспитательные:**

- сформировать потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- способствовать формированию нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- способствовать развитию позитивных межличностных отношений между игроками в команде (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.)

#### **Развивающие:**

- гармоничное физическое развитие школьников;
- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости);
- повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний.

#### **Обучающие:**

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов игры в футбол;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития футбола в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики игры;
- изучение правил игры в футбол и порядок проведения соревнований.

### **Планируемые результаты освоения программы обучающимися:**

#### **Личностные:**

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметные:**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

**Предметные:**

- проводить специальную разминку для футболистов;
- владеть основами техники футбола;
- владеть основами судейства в футболе.

**Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы**

**Язык реализации** русский.

**Форма обучения** очная.

**Особенности реализации:** -

**Условия набора и формирования групп:** разнополые и разновозрастные группы численностью до 15 человек в группе 1 года обучения и до 15 человек в группе 2 года обучения.

Для занятий по ДОП «Футбол» учащиеся на занятия должны иметь при себе (приобретается за счёт средств родителей/законных представителей):

- футбольная форма (черная футболка, свободные шорты),
- футбольные кроссовки (со шнурками),

**Формы организации и проведения занятий:**

- очная,
- фронтальная,
- групповая,
- индивидуальная,
- коллективная,
- игра,
- выездные,
- 1 занятие совместной деятельности обучающихся и родителей

**Материально-техническое оснащение:**

Для занятий по ДОП «Футбол» предоставляется образовательной организацией:

- футбольные мячи,
- спортивный зал,
- конусы.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования.

**Учебный план  
1-й год обучения**

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов			Форма контроля /аттестации
		всего	теория	практика	
1	Введение. Теоретическая подготовка	10	10	0	устный или письменный опрос

2	Общефизическая подготовка	29	0	29	тестирование
3	Специальная подготовка	30	0	30	педагогическое наблюдение, сдача нормативов на время и другие
4	Техническая подготовка	26	0	26	Наблюдение, анализ деятельности
5	Тактическая подготовка	23	3	23	наблюдение, анализ деятельности
6	Игровая подготовка	23	0	23	наблюдение, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>13</b>	<b>131</b>	

**Учебный план  
2-й год обучения**

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов			Форма контроля /аттестации
		всего	теория	практика	
1	Введение. Теоретическая подготовка	2	2	0	устный или письменный опрос
2	Общефизическая подготовка	27	2	27	тестирование
3	Специальная подготовка	20	0	20	педагогическое наблюдение, сдача нормативов на время и другие
4	Техническая подготовка	20	0	20	Наблюдение, анализ деятельности
5	Тактическая подготовка	8	0	8	наблюдение, анализ деятельности
6	Игровая подготовка	30	0	30	наблюдение, сдача контрольных нормативов
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>4</b>	<b>140</b>	

**Рабочая программа  
Календарный учебный график  
1-й год обучения**

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебный недель	Количество учебный дней	Количество учебный часов	Режим занятий
1 год			36	72	144	2 академических часа (между ними 10 минут перерыв) 1 раз в день

						2 раза в неделю (академический час – 45 минут)
--	--	--	--	--	--	--

### **Задачи по реализации на 1 году обучения:**

#### **Воспитательные:**

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений между игроками в команде (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.)

#### **Развивающие:**

- гармоничное физическое развитие школьников;
- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости);
- повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний.

#### **Обучающие:**

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов игры в футбол;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития футбола в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики игры;
- изучение правил игры в футбол и порядок проведения соревнований.

### **Планируемые результаты освоения программы обучающимися на 1 году обучения:**

#### **Личностные:**

разбор и изучение правил игры в мини-футбол;  
значение правильного режима дня юного спортсмена;  
роль капитана команды, его права и обязанности;  
правила использования спортивного инвентаря.

#### **Метапредметные:**

- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои умственные, физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

#### **Предметные:**

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

### **Содержание учебного плана 1-го года обучения**

#### **Раздел 1. «Теоретическая подготовка»**

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом

Теория (2 часа)

Практика (0 часов)

Тема 2. Правила игры по футболу. Основы судейства. Тестирование физических качеств. Основы знаний по истории футбола.

Теория (2 часа)

Практика (0 часов)

Тема 3. Теоретическая подготовка. Основы судейства.

Теория (2 часа)

Практика (0 часов)

Тема 4. Основы судейства, порядок проведения соревнований.

Теория (2 часа)

Практика (0 часов)

Тема 5. Теоретическая подготовка. Правила поведения на соревнованиях.

Теория (2 часа)

Практика (0 часов)

## **Раздел 2. «Общая физическая подготовка»**

Тема 1. Развитие быстроты – челночный бег, ускорения. Совершенствование техники игры в учебной игре

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 2. Развитие скоростно-силовых способностей-разновидности челночного бега и эстафеты с мячами

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 3. Круговая тренировка на ОФП. Повторение техники выполнения стандартов

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 4. Развитие выносливости- непрерывный бег. подвижные игры

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 5. Круговая тренировка на ОФП

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 6. Круговая тренировка на ОФП. Учебная игра

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 7. Круговая тренировка на ОФП. Развитие скоростных способностей. Двусторонняя игра.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 8. Тестирование на выявление уровня физической подготовленности. игра.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 9. ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей. Двусторонняя игра.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 10. Сдача контрольных нормативов по ТТП (техничко-тактической подготовке)

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 11. ОФП. Развитие физических качеств средствами подвижных игр

Теория (0 часов)

Практика (4 часа)

Тема 12. ОФП. Развитие гибкости. Двусторонняя игра. Совершенствование технико-тактических приемов игры

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 13. ОФП. Развитие общей выносливости. Двусторонняя игра

тактических приемов игры

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 14. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

### **Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»**

Тема 1. СФП. Развитие координационных способностей. Повторение техники стандартов

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 2. СФП. Развитие специальной выносливости. Эстафеты с техническими элементами

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 3. СФП. Развитие быстроты – ускорение и разновидности челночного бега.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 4. СФП. Развитие скоростных способностей. Двусторонняя игра.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 5. СФП. Развитие скоростных способностей. Двусторонняя игра.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 6. СФП. Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 7. СФП. Быстрота перемещений

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 8. СФП. Развитие специальной выносливости. Двусторонняя игра

Теория (0 часов)

Практика (4 часа)

Тема 9. СФП. Полоса препятствий (силовая направленность). Совершенствование основных технических приемов игры в нападении

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 10. СФП. Круговая тренировка. Совершенствование основных технических приемов игры в защите

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 11. СФП. Эстафеты использованием технических приемов игры

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 12. СФП. Развитие прыгучести. Двусторонняя игра

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 13. СФП. Развитие прыгучей выносливости. Двусторонняя игра

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 14. СФП. Развитие координационных способностей.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

#### **Раздел 4. «Техническая подготовка»**

Тема 1. Повторение основных технических элементов в парах на месте и в движении

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 2. Совершенствование технического приема –ведение мяча с изменением направления и скорости

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 3. Совершенствование технических приемов в игре

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 4. Совершенствование техники ударов по воротам с различных дистанций

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 5. Изучение игры вратаря-техника передвижений, стойки, ловля и ввод мяча

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 6. Совершенствование технических элементов в парах –ведение, передачи, удары.

Учебная игра

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 7. Повторение техники выполнения стандартов-ауты, угловые, пенальти. Учебная игра

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 8. Совершенствование индивидуальных технических действий в движении -ведение, обводка, удары с места по воротам с различных дистанций

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 9. Изучение техники обманных действий-финтов

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 10. Совершенствование технических элементов- ведение мяча с изменением направления и скорости

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 11. Совершенствование техники передач, ведения в кругу. Техника игры вратаря

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 12. Совершенствование технических приемов в защите

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 13. Совершенствование технических элементов игры – финты, остановки

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

## **Раздел 5. «Тактическая подготовка»**

Тема 1. Изучение тактики игры в защите и в нападении. Совершенствование технических элементов в парах

Теория (1 час)

Практика (1 час)

Тема 2. Тактика. Изучение технического розыгрыша –стандартов- ауты, угловые.

Теория (1 час)

Практика (1 час)

Тема 3. Изучение тактических взаимодействий. Подвижные игры.

Теория (1 час)

Практика (1 час)

Тема 4. Тактика. Совершенствование передач и ведения –упражнения в кругу. подвижные игры с элементами техники футбола

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 5. Тактическая подготовка-тактика игры в защите и в нападении.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 6. Тактика игры в нападении. Совершенствование техники ударов с различных дистанций

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 7. Тактика игры в защите. Совершенствование техники отбора и перехвата мяча.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 8. Тактика игры в защите. Групповые тактические действия

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 9. Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия

Теория (0 часов)

Практика (6 часа)

Тема 10. Тактика игры в защите. Индивидуальные тактические действия

Теория (0 часов)

Практика (4 часа)

## **Раздел 6. «Учебные и тренировочные игры»**

Тема 1. Совершенствование техники передвижений и остановок с мячом и без мяча. Подвижные игры

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 2. Развитие гибкости. Учебная игра

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 3. Развитие силы рук и ног. Учебная игра

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 4. Развитие ловкости и координации движений –разновидности челночного бега.

Подвижные игры

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 5. Совершенствование технико-тактической подготовки в соревновательных условиях

Теория (0 часов)

Практика (10 часов)

Тема 6. Эстафеты использованием технических приемов игры

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 7. Отчётный концерт ОДОД

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 8. Итоговое повторение

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

### **Критерии оценивания уровня освоения программы обучающимися:**

#### **Первый год обучения**

вид контроля	периодичность	форма контроля
Текущий	Раз в 2 недели	Педагогическое тестирование
Промежуточный	Раз в полгода	Футбольный матч
Итоговый	Раз в год	Футбольный турнир

Применяются следующие формы контроля:

- Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.
- Общефизическая подготовка: тестирование.
- Освоение программного материала: тестирование, наблюдения.

### **Критерии оценивания уровня освоения программы обучающимися:**

#### **1. Общефизическая подготовка**

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30м, 60м, 100м);
- бег на длинные дистанции (3000м);
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- поднятие туловища за 1 мин.;
- челночный бег 3х10м.

#### **2. Техническая подготовка**

Контроль освоения учащимися технических элементов футбола проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения.

#### **3. Тактическая подготовка**

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается во вынесении оценочных суждений по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Для футболистов главной задачей в этом разделе считается:

Научить ориентироваться на площадке:

- свои, чужие ворота;
- увеличение количества ворот;
- 3-4 одновременно играющие команды;
- игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;
- игра на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот;

- игра на половине поля без ворот на количество передач ногами и руками;
- игра на двое ворот руками с завершением удара головой или ногой в створ ворот.
- Умение переключаться от игры в защите в игру в нападение;
- после отбора мяча немедленно длинный пас за спину группы соперников, принимающих участие в атаке, и активная смена позиций;
- быстрое «открывание для получения мяча от партнёра, овладевшего мячом, но находящегося в неудобной позиции (атакуют соперники).
- Умение организовывать и завершать атакующие действия:
- быстрый, своевременный выход на добивание мяча, отскочившего от вратаря после удара по воротам;
- своевременное и обоснованное ситуацией предложение партнёру сыграть в «стенку»;
- своевременная «игра в стенку» (партнёр готов, зона за спиной соперников открыта);
- пасы мяча быстрому партнёру в свободную зону за спину противнику;
- не сильный, но точный удар по воротам неосмотрительно покинутые вратарём.
- Умение осуществлять оборонительные действия:
- перехваты мяча, адресованные подопечному игроку соперника;
- своевременная подстраховка вратаря в моментах, когда он может потерять мяч или допустить ошибку;
- своевременная и обоснованная смена позиций с целью подстраховки партнёра.
- Умение осуществлять быстрый переход от атаки к обороне:
- после потери мяча - немедленная борьба с соперником, имеющим возможность выполнить острый пас за спину атаковавшим игрокам;
- в случаях, когда партнёр атакует владеющего мячом соперника, находящегося в неудобной позиции, - плотная опека ближайшего к мячу соперника.

**Календарно-тематический план  
1-й год обучения**

№ занятия	№ часа	Тема занятия	дата проведения	
			по плану	по факту
1.	1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом	1 неделя	
	2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом	1 неделя	
2.	3.	Повторение основных технических элементов в парах на месте и в движении	1 неделя	
	4.	Повторение основных технических элементов в парах на месте и в движении	1 неделя	
3.	5.	Развитие быстроты – челночный бег, ускорения. Совершенствование техники игры в учебной игре	2 неделя	
	6.	Развитие быстроты – челночный бег, ускорения. Совершенствование техники игры в учебной игре	2 неделя	
4.	7.	Совершенствование технического приема – ведение мяча с изменением направления и скорости	2 неделя	

	8.	Совершенствование технического приема – ведение мяча с изменением направления и скорости	2 неделя	
5.	9.	Развитие скоростно-силовых способностей-разновидности челночного бега и эстафеты с мячами	3 неделя	
	10.	Развитие скоростно-силовых способностей-разновидности челночного бега и эстафеты с мячами	3 неделя	
6.	11.	Правила игры по футболу. Основы судейства. Тестирование физических качеств. Основы знаний по истории футбола.	3 неделя	
	12.	Правила игры по футболу. Основы судейства. Тестирование физических качеств. Основы знаний по истории футбола.	3 неделя	
7.	13.	Круговая тренировка на ОФП. Повторение техники выполнения стандартов	4 неделя	
	14.	Круговая тренировка на ОФП. Повторение техники выполнения стандартов	4 неделя	
8.	15.	Совершенствование технических приемов в игре	4 неделя	
	16.	Совершенствование технических приемов в игре	4 неделя	
9.	17.	Изучение тактики игры в защите и в нападении. Совершенствование технических элементов в парах	5 неделя	
	18.	Изучение тактики игры в защите и в нападении. Совершенствование технических элементов в парах	5 неделя	
10.	19.	Тактика. Изучение технического розыгрыша – стандартов- ауты, угловые	5 неделя	
	20.	Тактика. Изучение технического розыгрыша – стандартов- ауты, угловые.	5 неделя	
11.	21.	Развитие выносливости- непрерывный бег. подвижные игры	6 неделя	
	22.	Развитие выносливости- непрерывный бег. подвижные игры	6 неделя	
12.	23.	Совершенствование техники ударов по воротам с различных дистанций	6 неделя	
	24.	Совершенствование техники ударов по воротам с различных дистанций	6 неделя	
13.	25.	Круговая тренировка на ОФП	7 неделя	
	26.	Круговая тренировка на ОФП	7 неделя	
14.	27.	Изучение тактических взаимодействий. Подвижные игры.	7 неделя	
	28.	Изучение тактических взаимодействий. Подвижные игры.	7 неделя	
15.	29.	Изучение игры вратаря-техника передвижений, стойки, ловля и ввод мяча	8 неделя	

	30.	Изучение игры вратаря-техника передвижений, стойки, ловля и ввод мяча	8 неделя	
16.	31.	Совершенствование технических элементов в парах –ведение, передачи, удары. Учебная игра	8 неделя	
	32.	Совершенствование технических элементов в парах –ведение, передачи, удары. Учебная игра	8 неделя	
17.	33.	Повторение техники выполнения стандартов-ауты, угловые, пенальти. Учебная игра	9 неделя	
	34.	Повторение техники выполнения стандартов-ауты, угловые, пенальти. Учебная игра	9 неделя	
18.	35.	Совершенствование индивидуальных технических действий в движении -ведение, обводка, удары с места по воротам с различных дистанций	9 неделя	
	36.	Совершенствование индивидуальных технических действий в движении -ведение, обводка, удары с места по воротам с различных дистанций	9 неделя	
19.	37.	СФП. Развитие координационных способностей. Повторение техники стандартов	10 неделя	
	38.	СФП. Развитие координационных способностей. Повторение техники стандартов	10 неделя	
20.	39.	Тактика. Совершенствование передач и ведения –упражнения в кругу. подвижные игры с элементами техники футбола	10неделя	
	40.	Тактика. Совершенствование передач и ведения –упражнения в кругу. подвижные игры с элементами техники футбола	10 неделя	
21.	41.	Тактическая подготовка-тактика игры в защите и в нападении.	11 неделя	
	42.	Тактическая подготовка-тактика игры в защите и в нападении.	11 неделя	
22.	43.	СФП. Развитие специальной выносливости. Эстафеты с техническими элементами	11 неделя	
	44.	СФП. Развитие специальной выносливости. Эстафеты с техническими элементами	11 неделя	
23.	45.	Изучение техники обманных действий-финтов	12 неделя	
	46.	Изучение техники обманных действий-финтов	12 неделя	
24.	47.	Совершенствование техники передвижений и остановок с мячом и без мяча. Подвижные игры	12 неделя	
	48.	Совершенствование техники передвижений и остановок с мячом и без мяча. Подвижные игры	12 неделя	
25.	49.	Развитие гибкости. Учебная игра	13 неделя	
	50.	Развитие гибкости. Учебная игра	13 неделя	
26.	51.	СФП. Развитие быстроты – ускорение и разновидности челночного бега.	13 неделя	
	52.	СФП. Развитие быстроты – ускорение и разновидности челночного бега.	13 неделя	
27.	53.	Круговая тренировка на ОФП. Учебная игра	14 неделя	

	54.	Круговая тренировка на ОФП. Учебная игра	14 неделя	
28.	55.	Совершенствование технических элементов- ведение мяча с изменением направления и скорости	14 неделя	
	56.	Совершенствование технических элементов- ведение мяча с изменением направления и скорости	14 неделя	
29.	57.	Развитие силы рук и ног. Учебная игра	15 неделя	
	58.	Развитие силы рук и ног. Учебная игра	15 неделя	
30.	59.	Тактика игры в нападении. Совершенствование техники ударов с различных дистанций	15 неделя	
	60.	Тактика игры в нападении. Совершенствование техники ударов с различных дистанций	15 неделя	
31.	61.	Развитие ловкости и координации движений – разновидности челночного бега. Подвижные игры	16 неделя	
	62.	Развитие ловкости и координации движений – разновидности челночного бега. Подвижные игры	16 неделя	
32.	63.	Тактика игры в защите. Совершенствование техники отбора и перехвата мяча.	16 неделя	
	64.	Тактика игры в защите. Совершенствование техники отбора и перехвата мяча.	16 неделя	
33.	65.	Совершенствование техники передач, ведения в кругу. Техника игры вратаря	17 неделя	
	66.	Совершенствование техники передач, ведения в кругу. Техника игры вратаря	17 неделя	
34.	67.	Круговая тренировка на ОФП. Развитие скоростных способностей. Двусторонняя игра.	17 неделя	
	68.	Круговая тренировка на ОФП. Развитие скоростных способностей. Двусторонняя игра.	17 неделя	
35.	69.	Тестирование на выявление уровня физической подготовленности.	18 неделя	
	70.	Тестирование на выявление уровня физической подготовленности.	18 неделя	
36.	71.	СФП. Развитие скоростных способностей. Двусторонняя игра.	18 неделя	
	72.	СФП. Развитие скоростных способностей. Двусторонняя игра.	18 неделя	
37.	73.	ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей. Двусторонняя игра.	19 неделя	
	74.	ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей. Двусторонняя игра.	19 неделя	
38.	75.	Совершенствование технико-тактической подготовки в соревновательных условиях	19 неделя	
	76.	Совершенствование технико-тактической подготовки в соревновательных условиях	19 неделя	
39.	77.	СФП. Развитие скоростных способностей. Двусторонняя игра.	20 неделя	

	78.	СФП. Развитие скоростных способностей. Двусторонняя игра.	20 неделя	
40.	79.	Теоретическая подготовка. Основы судейства.	20 неделя	
	80.	Теоретическая подготовка. Основы судейства.	20 неделя	
41.	81.	СФП. Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра.	21 неделя	
	82.	СФП. Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра.	21 неделя	
42.	83.	Совершенствование технических приемов в защите	21 неделя	
	84.	Совершенствование технических приемов в защите	21 неделя	
43.	85.	СФП. Быстрота перемещений	22 неделя	
	86.	СФП. Быстрота перемещений	22 неделя	
44.	87.	Тактика игры в защите. Групповые тактические действия	22 неделя	
	88.	Тактика игры в защите. Групповые тактические действия	22 неделя	
45.	89.	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия	23 неделя	
	90.	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия	23 неделя	
46.	91.	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия	23 неделя	
	92.	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия	23 неделя	
47.	93.	Тактика игры в защите. Индивидуальные тактические действия	24 неделя	
	94.	Тактика игры в защите. Индивидуальные тактические действия	24 неделя	
48.	95.	Основы судейства, порядок проведения соревнований.	24 неделя	
	96.	Основы судейства, порядок проведения соревнований.	24 неделя	
49.	97.	Совершенствование технико-тактической подготовки в соревновательных условиях.	25 неделя	
	98.	Совершенствование технико-тактической подготовки в соревновательных условиях.	25 неделя	
50.	99.	Сдача контрольных нормативов по ТТП (технико-тактической подготовке)	25 неделя	
	100.	Сдача контрольных нормативов по ТТП (технико-тактической подготовке)	25 неделя	
51.	101.	Тактика игры в защите. Индивидуальные тактические действия	26 неделя	
	102.	Тактика игры в защите. Индивидуальные тактические действия	26 неделя	
52.	103.	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия	26 неделя	

	104.	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия	26 неделя	
53.	105.	СФП. Развитие специальной выносливости. Двусторонняя игра	27 неделя	
	106.	СФП. Развитие специальной выносливости. Двусторонняя игра	27 неделя	
54.	107.	СФП. Развитие специальной выносливости. Двусторонняя игра	27 неделя	
	108.	СФП. Развитие специальной выносливости. Двусторонняя игра	27 неделя	
55.	109.	Совершенствование технических элементов игры – финты, остановки	28 неделя	
	110.	Совершенствование технических элементов игры – финты, остановки	28 неделя	
56.	111.	ОФП. Развитие физических качеств средствами подвижных игр	28 неделя	
	112.	ОФП. Развитие физических качеств средствами подвижных игр	28 неделя	
57.	113.	ОФП. Развитие физических качеств средствами подвижных игр	29 неделя	
	114.	ОФП. Развитие физических качеств средствами подвижных игр	29 неделя	
58.	115.	ОФП. Развитие гибкости. Двусторонняя игра. Совершенствование технико-тактических приемов игры	29 неделя	
	116.	ОФП. Развитие гибкости. Двусторонняя игра. Совершенствование технико-тактических приемов игры	29 неделя	
59.	117.	ОФП. Развитие общей выносливости. Двусторонняя игра	30 неделя	
	118.	ОФП. Развитие общей выносливости. Двусторонняя игра	30 неделя	
60.	119.	СФП. Полоса препятствий (силовая направленность). Совершенствование основных технических приемов игры в нападении	30 неделя	
	120.	СФП. Полоса препятствий (силовая направленность). Совершенствование основных технических приемов игры в нападении	30 неделя	
61.	121.	СФП. Круговая тренировка. Совершенствование основных технических приемов игры в защите	31 неделя	
	122.	СФП. Круговая тренировка. Совершенствование основных технических приемов игры в защите	31 неделя	
62.	123.	СФП. Эстафеты использованием технических приемов игры	31 неделя	
	124.	СФП. Эстафеты использованием технических приемов игры	31 неделя	
63.	125.	Совершенствование технико-тактической подготовки в соревновательных условиях	32 неделя	

	126.	Совершенствование технико-тактической подготовки в соревновательных условиях	32 неделя	
64.	127.	СФП. Развитие прыгучести. Двусторонняя игра	32 неделя	
	128.	СФП. Развитие прыгучести. Двусторонняя игра	32 неделя	
65.	129.	СФП. Развитие прыгучей выносливости. Двусторонняя игра	33 неделя	
	130.	СФП. Развитие прыгучей выносливости. Двусторонняя игра	33 неделя	
66.	131.	Совершенствование технико-тактической подготовки в соревновательных условиях	33 неделя	
	132.	Совершенствование технико-тактической подготовки в соревновательных условиях	33 неделя	
67.	133.	Теоретическая подготовка. Правила поведения на соревнованиях.	34 неделя	
	134.	Теоретическая подготовка. Правила поведения на соревнованиях.	34 неделя	
68.	135.	СФП. Развитие координационных способностей.	34 неделя	
	136.	СФП. Развитие координационных способностей.	34 неделя	
69.	137.	Эстафеты использованием технических приемов игры	35 неделя	
	138.	Совершенствование технико-тактической подготовки в соревновательных условиях	35 неделя	
70.	139.	Совершенствование технико-тактической подготовки в соревновательных условиях	35 неделя	
	140.	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	35 неделя	
71.	141.	Отчётный концерт ОДОД	36 неделя	
	142.	Отчётный концерт ОДОД	36 неделя	
72.	143.	Итоговое повторение	36 неделя	
	144.	Итоговое повторение	36 неделя	

**Рабочая программа  
Календарный учебный график  
2-й год обучения**

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебный недель	Количество учебный дней	Количество учебный часов	Режим занятий
2 год			36	72	144	2 академических часа (между ними 10 минут перерыв) 1 раз в день 2 раза в неделю (академический час – 45 минут)

**Задачи по реализации на 2 году обучения:**

**Воспитательные:**

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);

- воспитание позитивных межличностных отношений между игроками в команде (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.)

**Развивающие:**

- гармоничное физическое развитие школьников;
- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости);
- повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний.

**Обучающие:**

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов игры в футбол;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития футбола в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики игры;
- изучение правил игры в футбол и порядок проведения соревнований.

**Планируемые результаты освоения программы на 2 году обучения:**

**Личностные:**

- обоснование занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
- освоение футбольной терминологии;
- усовершенствование техники работы с мячом;
- усовершенствование скоростно-силовых и физических качеств;
- повышение выносливости.

**Метапредметные:**

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**Предметные:**

- освоение техники удара (подъемом, щекой, внешней стороной стопы, с лёта);
- усовершенствование оборонительных футбольных качеств (создание искусственного офсайда, вынос мяча, подкат);
- применение тактических действий во время игры (игра неполным составом, переход от атаки к защите);
- исполнение штрафного, углового, свободного удара;
- владение, передача, удар по мячу нерабочей ногой;
- проведение судейства по футболу.

**Содержание учебного плана 2-го года обучения**

**Раздел 1. «Теоретическая подготовка»**

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом

Теория (2 часа)

Практика (0 часов)

**Раздел 2. «Общая физическая подготовка»**

Тема 1. Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

- Тема 2. Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».  
Теория (0 часов)  
Практика (2 часа)
- Тема 3. Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».  
Теория (0 часов)  
Практика (2 часа)
- Тема 4. Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.  
Теория (0 часов)  
Практика (2 часа)
- Тема 5. Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.  
Теория (0 часов)  
Практика (2 часа)
- Тема 6. Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.  
Теория (0 часов)  
Практика (2 часа)
- Тема 7. Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».  
Теория (0 часов)  
Практика (2 часа)
- Тема 8. Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол  
Теория (0 часов)  
Практика (2 часа)
- Тема 9. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.  
Теория (0 часов)  
Практика (2 часа)
- Тема 10. Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.  
Теория (0 часов)  
Практика (2 часа)
- Тема 11. Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.  
Теория (0 часов)  
Практика (2 часа)
- Тема 12. Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.  
Теория (0 часов)  
Практика (2 часа)
- Тема 13. Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.  
Теория (0 часов)  
Практика (2 часа)
- Тема 14. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.  
Теория (0 часов)  
Практика (2 часа)
- Раздел 2. «Специальная физическая подготовка»**
- Тема 1. Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.  
Теория (0 часов)  
Практика (2 часа)
- Тема 2. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.  
Теория (0 часов)  
Практика (2 часа)
- Тема 3. Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.  
Теория (0 часов)  
Практика (2 часа)

Тема 4. Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 5. Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 6. Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 7. Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 8. Игра на опережение, старты из различных положений.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 9. Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.

Двусторонняя игра.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 10. Старты из различных положений, двусторонняя игра

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

#### **Раздел 4. «Техническая подготовка»**

Тема 1. Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 2. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 3. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 4. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 5. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 6. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 7. Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 8. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 9. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 10. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 11. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 12. Отработка передач в движении, передача мяча на ход.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 13. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 14. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 15. Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 16. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 17. Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 18. Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 19. Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 20. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 21. Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 22. Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 23. Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.

Теория (1 часов)

Практика (1 час)

Тема 24. Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 25. Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 26. Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 27. Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.

Теория (1 часов)

Практика (1 час)

Тема 28. Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 29. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

#### **Раздел 5. «Тактическая подготовка»**

Тема 1. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 2. Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 3. Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 4. Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

#### **Раздел 6. «Учебные и тренировочные игры»**

Тема 1. Товарищеская игра

Теория (0 часов)

Практика (16 часа)

Тема 2. Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 3. Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 4. Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 5. Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 6. Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.

Теория (0 часов)  
Практика (2 часа)  
Тема 7. Двусторонняя учебная игра.  
Теория (0 часов)  
Практика (4 часа)

### Критерии оценивания уровня освоения программы обучающимися:

вид контроля	периодичность	форма контроля
Текущий	Раз в 2 недели	Педагогическое тестирование
Промежуточный	Раз в полгода	Футбольный матч
Итоговый	Раз в год	Футбольный турнир

Применяются следующие формы контроля:

- Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.
- Общефизическая подготовка: тестирование.
- Освоение программного материала: тестирование, наблюдения.

### Критерии оценивания уровня освоения программы обучающимися:

#### 1. Общефизическая подготовка

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30м, 60м, 100м);
- бег на длинные дистанции (3000м);
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- поднятие туловища за 1 мин.;
- челночный бег 3х10м.

#### 2. Техническая подготовка

Контроль освоения учащимися технических элементов футбола проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения.

#### 3. Тактическая подготовка

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается во вынесении оценочных суждений по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Для футболистов главной задачей в этом разделе считается: Научить ориентироваться на площадке:

- свои, чужие ворота;
- увеличение количества ворот;
- 3-4 одновременно играющие команды;
- игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;
- игра на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот;
- игра на половине поля без ворот на количество передач ногами и руками;
- игра на двое ворот руками с завершением удара головой или ногой в створ ворот.
- Умение переключаться от игры в защите в игру в нападение;
- после отбора мяча немедленно длинный пас за спину группы соперников, принимающих участие в атаке, и активная смена позиций;

- быстрое «открытие» для получения мяча от партнёра, овладевшего мячом, но находящегося в неудобной позиции (атакуют соперники).
- Умение организовывать и завершать атакующие действия:
- быстрый, своевременный выход на добивание мяча, отскочившего от вратаря после удара по воротам;
- своевременное и обоснованное ситуацией предложение партнёру сыграть в «стенку»;
- своевременная «игра в стенку» (партнёр готов, зона за спиной соперников открыта);
- пасы мяча быстрому партнёру в свободную зону за спину противнику;
- не сильный, но точный удар по воротам неосмотрительно покинутые вратарём.
- Умение осуществлять оборонительные действия:
- перехваты мяча, адресованные подопечному игроку соперника;
- своевременная подстраховка вратаря в моментах, когда он может потерять мяч или допустить ошибку;
- своевременная и обоснованная смена позиций с целью подстраховки партнёра.
- Умение осуществлять быстрый переход от атаки к обороне:
- после потери мяча - немедленная борьба с соперником, имеющим возможность выполнить острый пас за спину атаковавшим игрокам;
- в случаях, когда партнёр атакует владеющего мячом соперника, находящегося в неудобной позиции, - плотная опека ближайшего к мячу соперника.

### Календарно-тематический план 2 год обучения

№ занятия	час	тема занятия	дата проведения	
			по плану	по факту
1.	1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1 неделя	
	2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1 неделя	
2.	3.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1 неделя	
	4.	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1 неделя	
3.	5.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2 неделя	
	6.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2 неделя	
4.	7.	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2 неделя	
	8.	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2 неделя	
5.	9.	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	3 неделя	
	10.	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	3 неделя	
6.	11.	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	3 неделя	

	12.	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	3 неделя	
7.	13.	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	4 неделя	
	14.	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	4 неделя	
8.	15.	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	4 неделя	
	16.	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	4 неделя	
9.	17.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	5 неделя	
	18.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	5 неделя	
10.	19.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	5 неделя	
	20.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	5 неделя	
11.	21.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	6 неделя	
	22.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	6 неделя	
12.	23.	Товарищеская игра	6 неделя	
	24.	Товарищеская игра	6 неделя	
13.	25.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	7 неделя	
	26.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	7 неделя	
14.	27.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	7 неделя	
	28.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	7 неделя	
15.	29.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	8 неделя	
	30.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	8 неделя	
16.	31.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	8 неделя	
	32.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	8 неделя	
17.	33.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	9 неделя	
	34.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	9 неделя	
18.	35.	Товарищеская игра	9 неделя	

	36.	Товарищеская игра	9 неделя	
19.	37.	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	10 неделя	
	38.	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	10 неделя	
20.	39.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	10неделя	
	40.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	10 неделя	
21.	41.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	11 неделя	
	42.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	11 неделя	
22.	43.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	11 неделя	
	44.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	11 неделя	
23.	45.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов	12 неделя	
	46.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов	12 неделя	
24.	47.	Товарищеская игра	12 неделя	
	48.	Товарищеская игра	12 неделя	
25.	49.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	13 неделя	
	50.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	13 неделя	
26.	51.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	13 неделя	
	52.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	13 неделя	
27.	53.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	14 неделя	
	54.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	14 неделя	
28.	55.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	14 неделя	
	56.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	14 неделя	
29.	57.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	15 неделя	
	58.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	15 неделя	

30.	59.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением	15 неделя	
	60.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением	15 неделя	
31.	61.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки	16 неделя	
	62.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки	16 неделя	
32.	63.	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар	16 неделя	
	64.	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	16 неделя	
33.	65.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	17 неделя	
	66.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	17 неделя	
34.	67.	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	17 неделя	
	68.	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	17 неделя	
35.	69.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	18 неделя	
	70.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	18 неделя	
36.	71.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	18 неделя	
	72.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	18 неделя	
37.	73.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	19 неделя	
	74.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	19 неделя	
38.	75.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	19 неделя	
	76.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	19 неделя	
39.	77.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	20 неделя	
	78.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	20 неделя	
40.	79.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра	20 неделя	
	80.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра	20 неделя	
41.	81.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	21 неделя	

	82.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	21 неделя	
42.	83.	Товарищеская игра	21 неделя	
	84.	Товарищеская игра	21 неделя	
43.	85.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу	22 неделя	
	86.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу	22 неделя	
44.	87.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1	22 неделя	
	88.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1	22 неделя	
45.	89.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	23 неделя	
	90.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	23 неделя	
46.	91.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	23 неделя	
	92.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	23 неделя	
47.	93.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	24 неделя	
	94.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	24 неделя	
48.	95.	Товарищеская игра	24 неделя	
	96.	Товарищеская игра	24 неделя	
49.	97.	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	25 неделя	
	98.	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	25 неделя	
50.	99.	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	25 неделя	
	100.	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	25 неделя	
51.	101.	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	26 неделя	
	102.	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	26 неделя	
52.	103.	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	26 неделя	
	104.	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	26 неделя	
53.	105.	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	27 неделя	

	106.	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	27 неделя	
54.	107.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	27 неделя	
	108.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	27 неделя	
55.	109.	Товарищеская игра	28 неделя	
	110.	Товарищеская игра	28 неделя	
56.	111.	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	28 неделя	
	112.	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	28 неделя	
57.	113.	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	29 неделя	
	114.	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	29 неделя	
58.	115.	Игра на опережение, старты из различных положений.	29 неделя	
	116.	Игра на опережение, старты из различных положений.	29 неделя	
59.	117.	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	30 неделя	
	118.	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	30 неделя	
60.	119.	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	30 неделя	
	120.	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	30 неделя	
61.	121.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	31 неделя	
	122.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	31 неделя	
62.	123.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	31 неделя	
	124.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	31 неделя	
63.	125.	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	32 неделя	
	126.	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	32 неделя	
64.	127.	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	32 неделя	
	128.	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	32 неделя	
65.	129.	Двусторонняя учебная игра.	33 неделя	
	130.	Двусторонняя учебная игра.	33 неделя	

66.	131.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	33 неделя	
	132.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	33 неделя	
67.	133.	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	34 неделя	
	134.	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	34 неделя	
68.	135.	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	34 неделя	
	136.	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	34 неделя	
69.	137.	Товарищеская игра	35 неделя	
	138.	Товарищеская игра	35 неделя	
70.	139.	Двусторонняя учебная игра.	35 неделя	
	140.	Двусторонняя учебная игра.	35 неделя	
71.	141.	Двусторонняя учебная игра.	36 неделя	
	142.	Двусторонняя учебная игра.	36 неделя	
72.	143.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	36 неделя	
	144.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	36 неделя	

### **Методические и оценочные материалы**

Данная дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе авторской методики.

Во время занятия педагогом используются как групповые, так и индивидуальные методы обучения.

### **Используемые практики, технологии и методы**

В процессе обучения чаще всего используется комбинированная форма занятий, состоящая из теоретической и практической части.

Теоретическая часть занятия кратко знакомит с изучаемой техникой. Практическая часть – это выполнение различных упражнений, приёмов, методов ведения игры, игра.

Для реализации образовательной программы применяются следующие формы занятий:

- тренинг,
- зачёт,
- соревнование,
- дача нормативов
- комплексное занятие – включает, как правило, общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, а также упражнения по технической и тактической подготовке или их сочетания. Например, такое занятие может включать упражнения по общей физической подготовке и по технике игры; упражнения по специальной физической подготовке и по тактике. Во всех случаях необходимо, чтобы упражнения по физической подготовке увязывались с основным содержанием занятия данного типа.
- специализированное занятие является более узким по содержанию, но более целенаправленным, чем предыдущая форма подготовки.

### **Методы организации учебно-воспитательного процесса:**

1. Методы организации занятия – словесный, наглядный, практический.

2. Методы деятельности занимающихся – объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый.

3. Методы организации деятельности учащихся – фронтальный, индивидуальный, групповой, коллективный, в парах, поточный, «круговая тренировка» и др.

**Прием.** Основным приемом, применяемым на учебно-тренировочных занятиях, является физическое упражнение, как эффективный способ выполнения какого-либо двигательного действия, решающий конкретную физическую задачу.

**Дидактический материал.** В качестве дидактического материала используются турнирные таблицы игр, тактические схемы взаимодействия игроков в защите и нападении, плакаты с жестами футбольных арбитров, видеозаписи отдельных футбольных матчей и конкретных игровых ситуаций, фотографии известных и выдающихся футболистов и др.

### **Списки литературы**

1. Андреев С. Н. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2006.
2. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И., Психология физического воспитания и спорта. - М.: АСАСЕМІА, 2000.
3. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
4. Евладова Е. Б., Логинова Л. Г., Михайлова Н. Н. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2002.
5. Исакова Т. Г. Организация опытно-экспериментальной работы учреждения дополнительного образования. - Магнитогорск, 2001.
6. Колесник В. И., Соловьева Н. И., Кожин В. И., Резванов А. А. Сборник материалов 1-й Региональной научно-практической конференции «Содержание образования в сфере физической культуры и спорта. Реализация новых идей и технологий». - Ростов-на-Дону, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 2004.
8. Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 2004.
9. Корякина Н. И., Жевлакова М. А., Кириллов П. Н. Образование для устойчивого развития: поиск стратегии, подходов, технологий: Метод. пособие для учителя. - СПб., 2000.
10. Андреев С.Н., Левин В.С., Алиев Э.Г., Мини футбол (многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах)- ОАО Издательство «Советский спорт» 2008.