

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ИМЕНИ МАРШАЛА Г.К.ЖУКОВА»

город Жуков, Жуковского муниципального округа, Калужской области

ПРИНЯТА

педагогическим советом

протокол № 01 от «16» август 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 47/26 ОД

от «06» марта 2026г.

Директор ЦДО



Ю.Н. Сомина



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

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации программы: 8 лет

Автор-составитель программы:

Мантрова Елена Юрьевна  
заместитель директора по УВР

город Жуков, 2026 год

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<i>Полное название программы</i>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ФУТБОЛ»
<i>Автор-составитель программы, должность</i>	Мантрова Елена Юрьевна, заместитель директора по УВР
<i>Адрес реализации программы</i>	Наименование МУ ДО «ЦДО ИМ. МАРШАЛА Г.К.ЖУКОВА» Телефон: 8(991)327-78-20, 8(991)327- 78-21
<i>Вид программы</i>	- по степени авторства: <i>модифицированная</i> - по форме организации содержания: <i>комплексная</i> - по уровню освоения: <i>разно уровневая</i>
<i>Направленность</i>	<i>физкуль-турно-спортивная</i>
<i>Вид деятельности</i>	<i>Оздоровительная</i>
<i>Срок реализации программы</i>	<i>Кол-во лет (кол-во часов)</i> 8 до 756
<i>Возраст детей</i>	от 8 до 18 лет
<i>Форма реализации программы</i>	<i>Групповая</i>
<i>Форма организации образовательной деятельности</i>	<i>Учебно-тренировочная</i>
<i>Название объединения</i>	<i>«Отделение Футбол»</i>
<i>Педагоги, реализующие программу</i>	

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»	4
1.1 Пояснительная записка	4
<b>1.2. Цель и задачи программы</b>	<b>8</b>
1.3. Содержание программы	9
1.3.1. Учебный (тематический) план стартового этапа (1, 2, 3 год обучения)	9
1.3.2. Учебный (тематический) план базового этапа обучения (4, 5, 6 год обучения)	9
1.3.3. Учебный (тематический) план продвинутого этапа обучения (7, 8 год обучения)	10
1.3.4. Содержание учебного плана первого, второго, третьего года обучения (стартовый уровень)	10
1.3.5. Содержание программы четвертого, пятого, шестого года обучения (базовый уровень).	13
1.3.6. Содержание программы седьмого, восьмого года обучения (продвинутый уровень).	18
1.4. Планируемые результаты	23
РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»	25
2.1. Годовое календарно-тематическое планирование.	25
<b>2.2. Условия реализации программы</b>	<b>42</b>
2.3 Формы аттестации (контроля)	43
2.4 Оценочные материалы	43
2.4.1. Критерии двигательной подготовленности для зачисления на базовый и продвинутый уровень обучения	43
2.4.2. Критерии двигательной подготовленности по окончании учебного года "Годовые итоги"	44
2.4.3. Теоретические задания по окончании учебного года к разделу критерии двигательной подготовленности «Годовые итоги»	46
2.4.4. Протокол «Годовые итоги» двигательной подготовленности за учебный год	47
2.5. Методические материалы	47
<b>2.5.1. Примерные сенситивные периоды развития физических качеств</b>	<b>53</b>
<b>3. Список литературы.</b>	<b>56</b>

## «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

### 1.1 Пояснительная записка

ФУТБОЛ (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов. По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире. Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна. В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока. Футбол — это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

Занятия футболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Упражнения с различными мячами крайне динамичны и эмоциональны.

Они способствуют всестороннему развитию ребенка, и, прежде всего, развитию таких его качеств как ловкость, сила, скорость, выносливость, координационные способности. Кроме того, игры и упражнения с мячами активно воздействуют на психическое развитие (развивают внимание, реакцию, сообразительность), физиологические процессы (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.),

идеальны для развития командного духа. Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, а также на удовлетворение интересов, учащихся в углубленной подготовке по избранному виду спорта (футбол).

*Направленность программы: физкультурно-спортивная*

*Вид программы:*

*- по степени авторства – модифицированная;*

*- по уровню освоения – разно уровневая;*

*- по форме организации содержания – комплексная;*

*Актуальность программы состоит в* приобщении детей к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

*Отличительные особенности программы*

По уровню освоения программа разделена на 3 этапа (стартовый, базовый, углубленный). Предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков последовательно по принципу от простого к сложному, укрепление здоровья.

Включает, в себя отработку практических умений, теоретические знания и освоение навыков судейства.

*Новизна программы «ФУТБОЛ»* в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться футболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «футбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми дает возможность и футбол. Именно эта игра способствует развитию всех необходимых для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях спортивного зала посредством футбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

*Педагогическая целесообразность* 8 - летней программы, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 8 - летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Футбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для

формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

***Адресат программы: дети 8-18 лет***

***Ожидаемые результаты:***

***Знать:*** основы знаний о здоровом образе жизни; историю развития вида спорта «Футбол» в школе, городе, стране; правила игры в футбол; тактические приемы в футболе.

***Уметь:*** овладеть основными техническими и тактическими приемами футболиста; проводить судейство матча; проводить разминку, организовать проведение подвижных игр.

***Развить качества личности:*** воспитать стремление к здоровому образу жизни; повысить общую и специальную выносливость обучающихся; развить коммуникабельность, умение работать и жить в коллективе. Обучающиеся могут получить: массовые спортивные разряды по футболу.

***Формы контроля:***

1. Контрольные испытания (тестирования): 1 раз в год проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.
2. Контрольное судейство: судейство на учебно-тренировочных занятиях.
3. Итоги официальных муниципальных, межрегиональных и региональных соревнований

***Особенности организации образовательного процесса***

Уровень сложности	Стартовый			Базовый			Продвинутый	
Название группы	НП-1	НП-2	НП-3	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5
Количество учебных недель	42	42	42	42	42	42	42	42
Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	14	16	18
Количество тренировок в неделю	3	3	3	3,4	4	7	7	7
Количество часов в год	252	336	336	420	504	588	672	756
Количество тренировок в год	126	126	126	126,168	168	294	294	294
Кол-во часов в месяц	/25.2	33.6	33.6	42.0	50.4	58.8	67.2	75.6
Основания для зачисления	Заявление родителей, медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом.			Заявление родителей, медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом.			Заявление родителей, медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом.	
Минимальный возраст зачисления	8	9	10	11	12	13	15	16
Максимальный возраст занимающихся	18	18	18	18	18	18	18	18
Состав группы	Разница в возрасте занимающихся в группе не более 2 лет			Разница в возрасте занимающихся в группе не более 2 лет			Разница в возрасте занимающихся в группе не более 2 лет	
Наполняемость групп	До 25	До 25	До 25	До 15	До 15	До 15	До 15	До 15
Срок освоения	1 год	1 год	1 год	1 год	1 год	1 год	1 год	1 год
Требования к уровню спортивной подготовленности для зачисления в группу	Без вступительных испытаний			Выполнение вступительных контрольных нормативов			Выполнение вступительных контрольных нормативов	
				Выполнение разряда по баскетболу				
				3 юн	2 юн	1 юн		
Требования к уровню спортивной подготовленности по окончании учебного года	Выполнение контрольных нормативов			Выполнение контрольных нормативов			Выполнение контрольных нормативов	
Требования к участию в соревнованиях	Участие в течении учебного года в школьных, районных и областных спортивно-массовых мероприятиях, первенствах Жуковского района, первенствах и чемпионатах Калужской области, России по виду спорта			Участие в течении учебного года в школьных, районных и областных спортивно-массовых мероприятиях, первенствах Жуковского района, первенствах и чемпионатах Калужской области, России по виду спорта			Участие в течении учебного года в школьных, районных и областных спортивно-массовых мероприятиях, первенствах Жуковского района, первенствах и чемпионатах Калужской области, России по виду спорта	
Примечание №1	нет			В группах УТ 1, УТ 2, УТ 3, УТ 4, УТ 5 по согласованию с учредителем могут заниматься спортсмены старше 18 лет имеющие не менее 2 спортивного разряда, входящие в состав сборных Жуковского района и участвующие в первенствах и Чемпионатах Калужской области				
Примечание №2	Во всех группах не обязательный переход учащихся на следующий год обучения							
Формы обучения	Очная							
Форма организации деятельности	Групповая (отделение)							
Методы обучения	словесные, наглядные, практические и другие							
Формы проведения занятий	комбинированные, теоретические, практические и другие							
Состав группы, особенности набора	Постоянный/переменный состав, разновозрастные/одновозрастные группы							

## 1.2. Цель и задачи программы

### Цель программы

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья, обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям футболом, формирование навыков здорового образа жизни, социализации обучающихся.

***Задачи программы:***

*Образовательные:*

- обучать занимающихся игре с мячом - футбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

*Развивающие:*

- скреплять опорно-двигательный аппарат воспитанников;
- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширять спортивный кругозор детей.

*Воспитательные:*

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая родителей воспитанников к проведению спортивных мероприятий и праздников;
- способствовать социализации обучающихся.

### **1.3. Содержание программы**

#### **1.3.1. Учебный (тематический) план стартового этапа (1,2,3 год обучения)**

№	Виды подготовки	Раздел подготовки	Формы контроля	1 год			2 год			3 год		
				всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
1	Теоретическая	Теоретическая подготовка	опрос	10	10	-	10	-	-	10	-	-
2	Общая и специальная физическая подготовка	ОФП, СФП	Контрольные нормативы	140	-	140	156	-	156	156	-	156
3	Основы футбола	Техническая подготовка; Тактическая подготовка; Учебные и контрольные игры;	Участие в соревнованиях	98	-	98	156	-	156	156	-	156
4	Судейская практика	Судейская практика	Опрос, наблюдение	-	-	-	10	5	5	10	5	5
5	Контрольные занятия	Контрольные нормативы, теоретические тесты	Сдача нормативов, тестов	4	1	3	4	1	3	4	1	3
Учебная нагрузка в месяц				25.2			33.6			33.6		
Итого в учебный год				252	11	241	336	6	320	336	6	320

### 1.3.2. Учебный (тематический) план базового этапа обучения (4, 5, 6 год обучения)

№	Виды подготовки	Раздел подготовки	Формы контроля	4 год			5 год			6 год		
				всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
1	Теоретическая	Теоретическая подготовка	опрос	20	20	-	20	20	-	20	20	-
2	Общая и специальная физическая подготовка	ОФП, СФП	Контрольные нормативы	190	-	190	210	-	210	218	-	218
3	Основы футбола	Техническая подготовка; Тактическая подготовка; Учебные и контрольные игры;	Участие в соревнованиях	196	-	196	260	-	260	336	-	336
4	Судейская практика	Судейская практика	Опрос, наблюдение	10	5	5	10	5	5	10	5	5
5	Контрольные занятия	нормативы, тесты	Сдача тестов нормативов,	4	1	3	4	1	3	4	1	3
Учебная нагрузка в месяц				42			50.4			58.8		
Итого в учебный год				420	26	394	504	26	478	588	26	562

### 1.3.3. Учебный (тематический) план продвинутого этапа обучения (7, 8 год обучения)

№	Виды подготовки	Раздел подготовки	Формы контроля	7 год			8 год		
				всего	теория	практика	всего	теория	практика
1	Теоретическая	Теоретическая подготовка	опрос	30	30	-	30	30	-
2	Общая и специальная физическая подготовка	ОФП, СФП	Контрольные нормативы	280	-	280	310	-	310
3	Основы футбола	Техническая подготовка; Тактическая подготовка; Учебные и контрольные игры;	Участие в соревнованиях	328	-	328	386	-	386
4	Судейская практика	Судейская практика	Опрос, наблюдение	30	10	20	30	10	20
5	Контрольные занятия	Контрольные нормативы, теоретические тесты	Сдача нормативов, тестов	4	1	3	4	1	3
Учебная нагрузка в месяц				67.2			75.6		
Итого в учебный год				672	41	631	756	41	719

### 1.3.4. Содержание учебного плана первого, второго, третьего года обучения (стартовый уровень)

Материал программы дается в четырех разделах: теория; общая и специальная физическая подготовка; основы футбола, судейство.

В разделе «**Теория**» представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний, учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре.

Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии. *Темы:*

- Физическая культура и спорт в нашей стране.
- Сведения о строении и функциях организма.
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм.
- Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём.
- История возникновения футбола.
- Первая помощь при травмах в футболе.
- Правила игры в футбол.

В разделе «**Общая и специальная физическая подготовка**» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Основным средством этого раздела являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают качества, необходимые для обучения игры в футбол. *Общая и специальная физическая подготовка:* Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с

ускорениями, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов (подтягивания, отжимания и др.) с преодолением собственного веса. Упражнения, направленные на развитие специальных двигательных качеств: быстроты, координации, прыгучести, гибкости, скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами, со скакалкой, ускорения из различных исходных положений, прыжки в длину и высоту, жонглирование мячами).

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты.

В разделе **«Основы футбола»** представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры, основам судейства. Одним из ведущих приёмов в обучении является выделение и разучивание основы технического или тактического действия.

*Техническая подготовка:*

*Техника передвижения без мяча:* различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками. Различные сочетания приемов техники передвижений с техникой владения мячом.

*Техника ведения мяча:* обучение и совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 3-5 м. Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно: по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения. Ложные движения (финты). После замедления бега или неожиданной остановки — рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад (откатывая подошвой) партнеру. Ложный замах ногой для удара по мячу. Ложное движение туловища в одну сторону — рывок с мячом в другую сторону. Имитируя удар по мячу, перенести в последний момент ногу через мяч, наклонить туловище в одну сторону и сделать рывок с мячом в другую. Отбор мяча, перехват мяча. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места — из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

*Удары по мячу ногой:* удары правой и левой ногой различными способами по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резанные удары. Удары в движении, в прыжке. Удары на силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ходдвигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ходдвигающемуся партнеру.

*Остановка мяча:* остановка мяча различными способами. Остановка с поворотом до 180 гр. внешней и внутренней частью подъема, грудью – летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на второй скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и 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.

*Тактическая подготовка:* Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

*В нападении:* передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча; взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам. Простейшие комбинации (по одной) — при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

*В защите:* зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча. Выполнение тактических действий на своем игровом месте в составе команды по избранной тактической системе. Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

*В нападении.* Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

*Тактика вратаря.* Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот

при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.

Участие в течении учебного года в школьных, районных и областных спортивно-массовых мероприятиях, первенствах Жуковского района, первенствах и чемпионатах Калужской области, России по виду спорта.

В разделе «**Судейская практика**» рассматриваются теоретические и практические аспекты осуществления судейства футбольных игр, изучается механика судейства для двух судей, заполнение и ведение протоколов футбольных игр.

*Судейская практика:*

Основные жесты судей. По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Вести протокол игры.
2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
3. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
5. Судить игры в качестве судьи в поле.

### **1.3.5. Содержание программы четвертого, пятого, шестого года обучения (базовый уровень).**

Материал программы дается в четырех разделах: теория; общая и специальная физическая подготовка; основы футбола, судейство.

В разделе «**Теория**» представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний, учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре.

Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии. *Темы:*

- Физическая культура и спорт в нашей стране.
- Сведения о строении и функциях организма.
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм.
- Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём.
- История возникновения футбола.
- Первая помощь при травмах в футболе.

- Правила игры в футбол.

В разделе «**Общая и специальная физическая подготовка**» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Основным средством *Общая и специальная физическая подготовка: Строевые упражнения*. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг. *Гимнастические упражнения*. Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, резиновыми мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы. *Акробатические упражнения*. Перекаты вперед. Кувырки вперед. Стойка на лопатках. *Прыжки*. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину, в высоту. Прыжки вперед и назад “лягушкой”. *Бег*. Бег с ускорениями до 20 м. *Подвижные игры*: комбинированные эстафеты. Бег: повторный бег на дистанции 50-150 м, переменный бег, варианты челночного бега. Прыжки: в длину с места, с разбега, тройной, пятерной с места, многоскоки, прыжки через скакалку. Броски набивного мяча из различных положений. Силовые упражнения с отягощением для рук и для ног: подтягивание на перекладине из виса (м), из виса лёжа (д), передвижение в висах и упорах, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения для мышц спины и брюшного пресса, поднимание прямых ног из виса. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Круговая тренировка. этого раздела являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают качества, необходимые для обучения игры в футбол.

В разделе «**Основы футбола**» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. Упражнения, применяемые в обучении, должны быть с сопротивлением и конкретным заданием, с использованием в технике различных связок и соединений. Правильное и устойчивое выполнение подводящих упражнений, которые используются при обучении сложным двигательным действиям, в дальнейшем дает возможность успешно действовать во время игры, принимать правильные решения на фоне волевых напряжений и физических нагрузок. Выбор технических средств конкретной игровой ситуации и игры в целом требует рассматривать тактику не изолированно, а только в связи с технической обученностью, тогда игроки смогут научиться творчески и быстро выбирать и использовать именно те технические приемы, которые больше всего подходят в данной ситуации.

Обучение и совершенствование игровых тактических комбинаций, как совместных действий футболистов, проводятся практически так же, как обучение и совершенствование действий отдельного игрока. На первом этапе главное внимание следует уделять сыгранности и взаимопониманию в малочисленных составах на ограниченных площадках (1x1, 2x1, 2x2, 3x2 и т.д.), не забывая совершенствовать технику движений у каждого с мячом и без мяча.

Вершина технической и тактической подготовки - *освоение игровой*

*системы*, которая представляет собой новую ступень в действиях игрока, способного подчинять индивидуальные способности игровым возможностям команды. Овладение техническими приемами дает возможность уверенно продолжать движение вперед и получать большое удовольствие от игры. Из всего многообразия технических приемов футболистов в период обучения необходимо, прежде всего, освоить четыре основных упражнения и десять - двенадцать упражнений по их совершенствованию, после чего дальнейшее обучение происходит быстрее и более эффективно.

В футболе не бывает «чистой» техники. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Важно научить занимающихся следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры; направление полёта мяча; предугадывать действия партнёров; разгадывать замыслы противников; быстро анализировать складывающуюся обстановку; выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её; овладение основами командных тактических действий в нападении и защите; совершенствование тактических умений с учётом амплуа футболиста.

**Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.**

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

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

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

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

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

**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.

*Техническая подготовка: Техника владения мячом.* Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полуплета (всеми способами). Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом до 180°. Удары в прыжке с падением. Удары на точность, силу и дальность.

*Остановка мяча.* Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 00° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком. Остановка с поворотом до 180° — внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча в движении.

*Ведение мяча.* Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнеру. Ложные движения (финты). Имитируя желание овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку (для партнера). Перенести правую ногу через мяч влево и, наклоняя туловище влево, послать мяч внутренней частью подъема левой ноги слева от соперника, обежать его справа и продолжить ведение мяча (финт Месхи). Выполнение двух следующих один за другим финтов (если первый финт противник сумел разгадать).

*Отбор мяча.* Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.

*Вбрасывание мяча.* Вбрасывание из-за боковой линии с места из положения, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча

изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2—3 м). Вбрасывание мяча с падением на руки.

*Техника игры вратаря.* Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с броском в ноги (в группировке и без группировки). Повторный бросок на мяч.

*Тактика игры.* Совершенствование игры по избранной тактической системе. Изменение тактического плана игры в зависимости от сложившейся ситуации.

*В нападении.* Создание численного перевеса в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за, счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг (со своевременным подключением партнера). Взаимодействие при развитии атак вблизи ворот противника и завершении атаки ударом по воротам. Комбинации с переменной мест. Организация контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи. Комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного перевеса в атаке за счет, подключения полузащитников и крайних защитников.

*В защите.* Игра центральных защитников по зонному принципу. Создание численного превосходства в обороне. Действия при начале атаки соперника из стандартных положений вблизи своих ворот. Перестройка от обороны к началу и развитию атаки. Игра по принципу комбинированной обороны. Игра центральных защитников по зонному принципу взаимодействия и взаимостраховка при атаке численно превосходящим соперником. Оборона за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

*Тактика вратаря.* Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне. Ввод мяча в игру. Организация контр-атаки. Определение возможного направления удара и в соответствии с этим выбор наиболее выгодной позиции. Игра на выходах.

Участие в течении учебного года в школьных, районных и областных спортивно-массовых мероприятиях, первенствах Жуковского района, первенствах и чемпионатах Калужской области, России по виду спорта.

В разделе «Судейская практика» рассматриваются теоретические и практические аспекты осуществления судейства футбольных игр, изучается механика судейства для двух судей, заполнение и ведение протоколов

футбольных игр.

*Судейская практика:*

Основные жесты судей. По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Вести протокол игры.
2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
3. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
5. Судить игры в качестве судьи в поле.

### **1.3.6. Содержание программы седьмого, восьмого года обучения (продвинутый уровень).**

Материал программы дается в четырех разделах: теория; общая и специальная физическая подготовка; основы футбола, судейство.

В разделе **«Теория»** представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний, учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре.

Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии. *Темы:*

- Физическая культура и спорт в нашей стране.
- Сведения о строении и функциях организма.
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм.
- Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём.
- История возникновения футбола.
- Первая помощь при травмах в футболе.
- Правила игры в футбол.

В разделе **«Общая и специальная физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Основным средством *Общая и специальная физическая подготовка: Строевые упражнения.* Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг. *Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и

таза. Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, резиновыми мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы. *Акробатические упражнения*. Перекаты вперед. Кувырки вперед. Стойка на лопатках. *Прыжки*. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину, в высоту. Прыжки вперед и назад “лягушкой”. *Бег*. Бег с ускорениями до 20 м. *Подвижные игры*: комбинированные эстафеты. Бег: повторный бег на дистанции 50-150 м, переменный бег, варианты челночного бега. Прыжки: в длину с места, с разбега, тройной, пятерной с места, многоскоки, прыжки через скакалку. Броски набивного мяча из различных положений. Силовые упражнения с отягощением для рук и для ног: подтягивание на перекладине из виса (м), из виса лёжа (д), передвижение в висах и упорах, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения для мышц спины и брюшного пресса, поднимание прямых ног из виса. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Круговая тренировка.этого раздела являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают качества, необходимые для обучения игры в футбол.

В разделе «**Основы футбола**» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. Упражнения, применяемые в обучении, должны быть с сопротивлением и конкретным заданием, с использованием в технике различных связок и соединений. Правильное и устойчивое выполнение подводящих упражнений, которые используются при обучении сложным двигательным действиям, в дальнейшем дает возможность успешно действовать во время игры, принимать правильные решения на фоне волевых напряжений и физических нагрузок. Выбор технических средств конкретной игровой ситуации и игры в целом требует рассматривать тактику не изолированно, а только в связи с технической обученностью, тогда игроки смогут научиться творчески и быстро выбирать и использовать именно те технические приемы, которые больше всего подходят в данной ситуации.

Обучение и совершенствование игровых тактических комбинаций, как совместных действий футболистов, проводятся практически так же, как обучение и совершенствование действий отдельного игрока. На первом этапе главное внимание следует уделять сыгранности и взаимопониманию в малочисленных составах на ограниченных площадках (1х1, 2х1, 2х2, 3х2 и т.д.), не забывая совершенствовать технику движений у каждого с мячом и без мяча.

Вершина технической и тактической подготовки - **освоение игровой системы**, которая представляет собой новую ступень в действиях игрока, способного подчинять индивидуальные способности игровым возможностям команды. Овладение техническими приемами дает возможность уверенно продолжать движение вперед и получать большое удовольствие от игры. Из всего многообразия технических приемов футболистов в период обучения необходимо, прежде всего, освоить четыре основных упражнения и десять - двенадцать упражнений по их совершенствованию, после чего дальнейшее обучение происходит быстрее и более эффективно.

В футболе не бывает «чистой» техники. Она подчинена в игре тактике и

выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Важно научить занимающихся следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры; направление полёта мяча; предугадывать действия партнёров; разгадывать замыслы противников; быстро анализировать складывающуюся обстановку; выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её; овладение основами командных тактических действий в нападении и защите; совершенствование тактических умений с учётом амплуа футболиста.

**Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.**

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

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

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

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

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

**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.

**Техническая подготовка: Техника владения мячом.** Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полуплета (всеми способами). Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной

скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, впе-ред, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед вы-полнением удара. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом до 180°. Удары в прыжке с падением. Удары на точность, силу и дальность.

*Остановка мяча.* Остановка подошвой, внутренней и внеш-ней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с по-воротом на 00° (в зависимости от расположения игроков про-тивника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. Остановка опускаю-щегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных рас-стояний и направлений; на высокой скорости движения с по-следующим ударом или рывком. Остановка с поворотом до 180° — внут-ренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающего-ся мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом опу-скающегося мяча. Остановка мяча в движении.

*Ведение мяча.* Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ложные движения (финты). При ведении имитировать оста-новку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мя-чом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожидан-но остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнеру. Ложные движения (финты). Имитируя желание овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, неожиданно пропу-стить мяч между ног или сбоку (для партнера). Перенести правую ногу через мяч влево и, наклоняя туловище влево, по-слать мяч внутренней частью подъема левой ноги слева от со-перника, обежать его справа и продолжить ведение мяча (финт Месхи). Выполнение двух следующих один за другим финтов (если -первый финт противник сумел разгадать).

*Отбор мяча.* Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противни-ка на определенные действия с мячом с целью его отбора.

*Вбрасывание мяча.* Вбрасывание из-за боковой линии с места из положения, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точ-ность и дальность (по коридору шириной 2—3 м). Вбрасывание мяча с падением на руки.

*Техника игры вратаря.* Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящего-ся и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летя-щих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной

рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с броском в ноги (в группировке и без группировки). Повторный бросок на мяч.

***Тактика игры.*** Совершенствование игры по избранной тактической системе. Изменение тактического плана игры в зависимости от сложившейся ситуации.

*В нападении.* Создание численного перевеса в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за, счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг (со своевременным подключением партнера). Взаимодействие при развитии атак вблизи ворот противника и завершении атаки ударом по воротам. Комбинации с переменной мест. Организация контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи. Комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного перевеса в атаке за счет, подключения полузащитников и крайних защитников.

*В защите.* Игра центральных защитников по зонному принципу. Создание численного превосходства в обороне. Действия при начале атаки соперника из стандартных положений вблизи своих ворот. Перестройка от обороны к началу и развитию атаки. Игра по принципу комбинированной обороны. Игра центральных защитников по зонному принципу взаимодействия и взаимостраховка при атаке численно превосходящим соперником. Оборона за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

*Тактика вратаря.* Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне. Ввод мяча в игру. Организация контр-атаки. Определение возможного направления удара и в соответствии с этим выбор наиболее выгодной позиции. Игра на выходах.

Участие в течении учебного года в школьных, районных и областных спортивно-массовых мероприятиях, первенствах Жуковского района, первенствах и чемпионатах Калужской области, России по виду спорта.

В разделе «**Судейская практика**» рассматриваются теоретические и практические аспекты осуществления судейства футбольных игр, изучается механика судейства для двух судей, заполнение и ведение протоколов футбольных игр.

*Судейская практика:* Основные жесты судей. По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Вести протокол игры.
2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
3. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
5. Судить игры в качестве судьи в поле.

#### 1.4. Планируемые результаты

*Обучающиеся:*

- получают теоретические сведения о футболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-футболе, футболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни.

Стартовый уровень

Будет знать	Будет уметь
История возникновения мини-футбола	Выполнять общеразвивающие упражнения
Правила игры в мини-футбол Роль капитана команды	Вести и останавливать мяч, выполнять удары по мячу
Понятие о гигиене и санитарии Личная гигиена, требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня юного спортсмена	Уметь взаимодействовать с партнерами на поле
Понятие о технике мини-футбола Основные технические приемы в мини-футболе	Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам

Базовый уровень

Будет знать	Будет уметь
Развитие мини-футбола в России	Выполнять различные упражнения для ОФП и СФП
Права и обязанности игроков Планирование, организация и проведение соревнований по мини-футболу Виды соревнований	Выполнять удары по прыгающему и летящему мячу. Выполнять удары головой Останавливать мяч подошвой, внутренней стороной стопы, грудью
Врачебный контроль и самоконтроль Особенности травматизма в мини-футболе Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых ситуациях	Уметь использовать короткие и средние передачи, выполнять игровые задания на своем месте, противодействовать передаче, ведению и удару по воротам

Продвинутый уровень

Будет знать	Будет уметь
Достижения команд России на международной арене	Уметь выполнять акробатические и легкоатлетические упражнения
Система проведения соревнований Судейство соревнований по футболу и мини-футболу	Выполнение всех видов ударов по мячу Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением
Оказание первой помощи при несчастных случаях Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне	Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров

*Метапредметные результаты:*

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

*Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:*

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности.
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация.
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности.
4. Формирование ценностных ориентаций.
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами.
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов.
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение.
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

## РАЗДЕЛ № 2

### «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

#### 2.1. Годовое календарно-тематическое планирование.

**Годовое календарно-тематическое планирование для групп НП-1 (6),  
13 занятий в месяц (12 занятий по 2 ч., 1 занятие по 1,2 часа). ФУТБОЛ.**

№ занятия	Содержание занятий	Часы
<b>СЕНТЯБРЬ</b>		
1	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. <i>Техника передвижения без мяча:</i> различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками. Учебная игра.	2
2	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. <i>Техника передвижения без мяча:</i> Различные сочетания приемов техники передвижений с техникой владения мячом. Учебная игра.	2
3	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Обучение и совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 3-5м.	2
4	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно: по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения.	2
5	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Ложные движения (финты).	2
6	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Ложный замах ногой для удара по мячу.	2
7	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Ложное движение туловища в одну сторону — рывок с мячом в другую сторону. Учебная игра.	2
8	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Отбор мяча, перехват мяча. Учебная игра.	2
9	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки. Учебная игра.	2
10	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места — из положения шага. Учебная игра.	2
11	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру. Учебная игра.	2
12	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Удары правой и левой ногой различными способами по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Учебная игра.	2
13	Судейская практика. Соревновательная деятельность/учебная игра.	1,2
Итого в месяц		25,2

**ОКТАБРЬ**

1	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Резанные удары.	2
2	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Удары в движении, в прыжке.	2
3	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Удары на силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.	2
4	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком.	2
5	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков.	2
6	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.	2
7	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.	2
8	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.	2
9	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Удары по мячу головой.	2
10	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.	2
11	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Остановка мяча различными способами. Остановка с поворотом до 180 гр. внешней и внутренней частью подъема, грудью – летящего мяча.	2
12	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Остановка подъемом опускающегося мяча.	2
13	Общеразвивающие упражнения. Судейская практика. Соревновательная деятельность.	1,2
	Итого в месяц	25.2

### НОЯБРЬ

1	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Остановка мяча на второй скорости движения, вывода мяча на удобную позицию для последующих действий. Учебная игра.	2
2	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов. Учебная игра.	2
3	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Остановка мяча головой.	2
4	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Основная стойка вратаря.	2
5	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.	2
6	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и	2

	живота без прыжка и в прыжке. Учебная игра.	
7	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.	2
8	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Ловля высоко летяще-го навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега).	2
9	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.	2
10	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.	2
11	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Учебная игра.	2
12	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Учебная игра.	2
13	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	1,2
	Итого в месяц	25,2
<b>ДЕКАБРЬ</b>		
1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Выбивание мяча ногами: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность. Учебная игра.	2
2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Тактические действия полевых игроков. Учебная игра.	2
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	2
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. <i>В нападении</i> : передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча; взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам. Учебная игра.	2
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Простейшие комбинации (по одной) — при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах. Учебная игра.	2
6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. <i>В защите</i> : зонный метод обороны. Учебная игра.	2
7	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча. Учебная игра.	2
8	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Выполнение тактических действий на своем игровом месте в составе команды по избранной тактической системе. Учебная игра.	2
9	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Персональная опека и комбинированная оборона.	2
10	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Подстраховка и помощь партнеру. Учебная игра.	2

11	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Учебная игра.	2
12	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Взаимо-действие с вратарем. Учебная игра.	2
13	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	1,2
	Итого	25,2

### ЯНВАРЬ

1	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Учебная игра.	4
2	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стан-дартных положений. Учебная игра.	4
3	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Учебная игра.	2
4	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Единоборство с соперниками, применяя об-водку и ложные движения.	2
5	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Учебная игра.	2
6	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. Учебная игра.	2
7	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. «Скрещивание» и игра «в стенку».	4
8	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.	4
9	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Судейская практика. Учебная игра.	1,2
	Итого	

### ФЕВРАЛЬ

1	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. <i>Тактика вратаря</i> . Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. Учебная игра.	2
2	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Розыгрыш свободного удара от своих ворот.	2
3	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. Учебная игра.	2
4	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Учебная игра.	2
5	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.	2
6	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся	2

	по земле и летящих на различной высоте мячей. Учебная игра.	
7	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Руководство партнерами по обороне. Учебная игра.	2
8	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот. Учебная игра.	2
9	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. <i>Индивидуальные действия без мяча:</i> Правильное расположение на футбольном поле. Учебная игра.	2
10	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.	2
11	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. <i>Индивидуальные действия с мячом:</i> Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Учебная игра.	2
12	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Учебная игра.	2
13	Общеразвивающие упражнения. Судейская практика. Соревновательная деятельность.	1,2
	Итого	25,2

### МАРТ

1	История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. <i>Групповые действия:</i> Взаимодействия двух и более игроков. Учебная игра.	2
2	История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. <i>Индивидуальные действия:</i> Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Учебная игра.	2
3	История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом. Учебная игра.	2
4	История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. <i>Групповые действия:</i> Противодействие комбинации «стенка».	2
5	История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.	2
6	История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Игра на выходах.	2
7	История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Организация контратаки. Определение возможного направления удара и в соответствии с этим выбор наиболее выгодной позиции.	2
8	История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Руководство игрой партнеров по обороне. Ввод мяча в игру.	2
9	История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. <i>Тактика вратаря.</i> Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и на перехвате. Учебная игра.	2

10	История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Оборона за счет увеличения числа обороняющихся игроков. Учебная игра.	2
11	История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Игра центральных защитников по зонному принципу взаимодействия и взаимостраховка при атаке численно превосходящим соперником.	2
12	История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Игра по принципу комбинированной обороны. Учебная игра.	2
13	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	1,2
	Итого	25,2
<b>АПРЕЛЬ</b>		
1	Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра.	2
2	Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра.	2
3	Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Игра центральных защитников по зонному принципу взаимодействия и взаимостраховка при атаке численно превосходящим соперником. Учебная игра.	2
4	Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Перестройка от обороны к началу и развитию атаки. Учебная игра.	2
5	Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Действия при начале атаки соперника из стандартных положений вблизи своих ворот. Учебная игра.	2
6	Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Создание численного превосходства в обороне. Учебная игра.	2
7	Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Изменение тактического плана игры в зависимости от сложившейся ситуации.	2
8	Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен.	2
9	Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 00° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Учебная игра.	2
10	Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. <i>Тактика вратаря</i> : умение 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. Учебная игра.	2
11	Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Вбрасывание из-за боковой линии с места из положения, параллельного расположению ступней ног.	2
12	Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра.	2
13	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	1,2
	Итого	25,2
<b>МАЙ</b>		
1	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Учебная игра.	2

2	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Учебная игра.	2
3	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения.	2
4	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	2
5	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. <i>Отбор мяча.</i> Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора. 2 Учебная игра.	2
6	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. <i>Вбрасывание мяча.</i> Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2—3 м). Вбрасывание мяча с падением на руки. Учебная игра.	2
7	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Выполнение двух следующих один за другим финтов (если -первый финт противник сумел разгадать). Учебная игра.	2
8	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.	2
9	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы. Учебная игра.	2
10	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы. Учебная игра.	2
11	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы. Учебная игра.	2
12	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы. Учебная игра.	2
13	Судейская практика. Соревновательная деятельность. Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол.	1.2
	Итого	25.2
<b>ИЮНЬ</b>		
1	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ложные движения (финты). Учебная игра.	2
2	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Учебная игра.	2
3	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полулета (всеми способами). Удары по мячу головой. Учебная игра.	2
4	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом до 180°. Удары в прыжке с падением. Удары на точность, силу и дальность. Учебная игра.	2
5	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения.	2

	Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных рас-стояний и направлений; на высокой скорости движения с по-следующим ударом или рывком. Учебная игра.	
6	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Остановка с поворотом до 180° — внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающего-ся мяча, грудью — летящего мяча. Учебная игра.	2
7	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Остановка подъемом опу-скающегося мяча. Остановка мяча в движении. Учебная игра.	2
8	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящего-ся и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Учебная игра.	2
9	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Учебная игра.	2
10	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и даль-ность. Учебная игра.	2
11	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Учебная игра.	2
12	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра.	2
13	Общеразвивающие упражнения. Судейская практика. Соревновательная деятельность.	1.2
	Итого	25.2
<b>АВГУСТ</b>		
1	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование игры по избранной тактической системе. Учебная игра.	2
2	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с броском в ноги (в группировке и без группировки). Повторный бросок на мяч. Учебная игра.	2
3	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря. Учебная игра.	2
4	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Создание численного перевеса в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за, счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников. Учебная игра.	2
5	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг (со своевременным подключением партнера).	2
6	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Взаимодействие при развитии атак вблизи ворот противника и завершении атаки ударом по воротам. Комбинации с переменной мест. Учебная игра.	2
7	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Организация контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные	2

	передачи. Комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки.	
		Итого 14

**Годовое календарно-тематическое планирование для групп  
НП-2, НП-3 (8), 13 занятий в месяц  
(8 занятий по 3 часа, 4 занятия по 2 часа, 1 занятие по 1,6 часа). ФУТБОЛ.**

№ занятия	Содержание занятий	Часы
<b>СЕНТЯБРЬ</b>		
1	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. <i>Техника передвижения без мяча</i> : различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками. Учебная игра.	3
2	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. <i>Техника передвижения без мяча</i> : Различные сочетания приемов техники передвижений с техникой владения мячом. Учебная игра.	3
3	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Обучение и совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 3-5м.	3
4	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно: по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения.	2
5	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Ложные движения (финты).	3
6	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Ложный замах ногой для удара по мячу.	3
7	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Ложное движение туловища в одну сторону — рывок с мячом в другую сторону. Учебная игра.	3
8	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Отбор мяча, перехват мяча. Учебная игра.	3
9	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки. Учебная игра.	2
10	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места — из положения шага. Учебная игра.	3
11	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру. Учебная игра.	2
12	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Удары правой и левой ногой различными способами по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Учебная игра.	2

13	Судейская практика. Соревновательная деятельность/учебная игра.	1,6
Итого в месяц		33,6

### ОКТАБРЬ

1	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Резанные удары.	3
2	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Удары в движении, в прыжке.	3
3	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Удары на силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.	3
4	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком.	2
5	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков.	3
6	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.	3
7	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.	3
8	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.	3
9	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Удары по мячу головой.	2
10	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.	3
11	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Остановка мяча различными способами. Остановка с поворотом до 180 гр. внешней и внутренней частью подъема, грудью – летящего мяча.	2
12	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Остановка подъемом опускающегося мяча.	2
13	Общеразвивающие упражнения. Судейская практика. Соревновательная деятельность.	1,6
Итого в месяц		33,6

### НОЯБРЬ

1	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Остановка мяча на второй скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Учебная игра.	3
2	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие	3

	упражнения. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов. Учебная игра.	
3	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Остановка мяча головой.	3
4	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Основная стойка вратаря.	2
5	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.	3
6	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Учебная игра.	3
7	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.	3
8	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега).	3
9	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.	2
10	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.	3
11	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Учебная игра.	2
12	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Учебная игра.	2
13	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	1,6
	Итого в месяц	33,6
<b>ДЕКАБРЬ</b>		
1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Выбивание мяча ногами: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность. Учебная игра.	3
2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Тактические действия полевых игроков. Учебная игра.	3
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	3
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. <i>В нападении:</i> передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча; взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам. Учебная игра.	2

5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Простейшие комбинации (по одной) — при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах. Учебная игра.	3
6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. <i>В защите</i> : зонный метод обороны. Учебная игра.	3
7	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча. Учебная игра.	3
8	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Выполнение тактических действий на своем игровом месте в составе команды по избранной тактической системе. Учебная игра.	3
9	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Персональная опека и комбинированная оборона.	2
10	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Подстраховка и помощь партнеру. Учебная игра.	3
11	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Учебная игра.	2
12	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Взаимо-действие с вратарем. Учебная игра.	2
13	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	1,6
	Итого	33,6

### ЯНВАРЬ

1	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Учебная игра.	3
2	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений. Учебная игра.	3
3	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Учебная игра.	3
4	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения.	3
5	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Учебная игра.	3
6	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. Учебная игра.	3
7	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. «Скрещивание» и игра «в стенку».	3
8	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Тактические комбинации при	3

	выполнении стандартных положений.	
9	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Судейская практика. Учебная игра.	3
	Итого	21
<b>ФЕВРАЛЬ</b>		
1	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. <i>Тактика вратаря</i> . Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. Учебная игра.	3
2	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Розыгрыш свободного удара от своих ворот.	3
3	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. Учебная игра.	3
4	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Учебная игра.	2
5	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.	3
6	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Учебная игра.	3
7	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Руководство партнерами по обороне. Учебная игра.	3
8	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот. Учебная игра.	3
9	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. <i>Индивидуальные действия без мяча</i> : Правильное расположение на футбольном поле. Учебная игра.	2
10	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.	3
11	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. <i>Индивидуальные действия с мячом</i> : Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Учебная игра.	2
12	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Учебная игра.	2
13	Общеразвивающие упражнения. Судейская практика. Соревновательная деятельность.	1,6
	Итого	33,6

<b>МАРТ</b>		
1	История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. <i>Групповые действия:</i> Взаимодействия двух и более игроков. Учебная игра.	3
2	История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. <i>Индивидуальные действия:</i> Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Учебная игра.	3
3	История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом. Учебная игра.	3
4	История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. <i>Групповые действия:</i> Противодействие комбинации «стенка».	2
5	История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.	3
6	История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Игра на выходах.	3
7	История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Организация контратаки. Определение возможного направления удара и в соответствии с этим выбор наиболее выгодной позиции.	3
8	История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Руководство игрой партнеров по обороне. Ввод мяча в игру.	3
9	История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. <i>Тактика вратаря.</i> Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и на перехвате. Учебная игра.	2
10	История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Оборона за счет увеличения числа обороняющихся игроков. Учебная игра.	3
11	История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Игра центральных защитников по зонному принципу взаимодействия и взаимостраховка при атаке численно превосходящим соперником.	2
12	История возникновения баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Игра по принципу комбинированной обороны. Учебная игра.	2
13	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	1,6
	Итого	33,6
<b>АПРЕЛЬ</b>		
1	Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра.	3
2	Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра.	3
3	Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Игра центральных защитников по зонному принципу взаимодействия и взаимостраховка при атаке численно превосходящим соперником. Учебная игра.	3
4	Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.	2

	Учебная игра.	
5	Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Действия при начале атаки соперника из стандартных положений вблизи своих ворот. Учебная игра.	3
6	Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Создание численного превосходства в обороне. Учебная игра.	3
7	Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Изменение тактического плана игры в зависимости от сложившейся ситуации.	3
8	Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен.	3
9	Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 00° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Учебная игра.	2
10	Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. <i>Тактика вратаря</i> : умение 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. Учебная игра.	3
11	Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Вбрасывание из-за боковой линии с места из положения, параллельного расположению ступней ног.	2
12	Первая помощь при травмах в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра.	2
13	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	1,6
	Итого	33,6

### МАЙ

1	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Учебная игра.	3
2	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Учебная игра.	3
3	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения.	3
4	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	2
5	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. <i>Отбор мяча</i> . Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора. Учебная игра.	3

6	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. <i>Вбрасывание мяча.</i> Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2—3 м). Вбрасывание мяча с падением на руки. Учебная игра.	3
7	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Выполнение двух следующих один за другим финтов (если - первый финт противник сумел разгадать). Учебная игра.	3
8	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.	3
9	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы. Учебная игра.	2
10	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы. Учебная игра.	3
11	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы. Учебная игра.	2
12	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы. Учебная игра.	2
13	Судейская практика. Соревновательная деятельность. Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол.	1,6
	Итого	33,6
<b>ИЮНЬ</b>		
1	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ложные движения (финты). Учебная игра.	3
2	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Учебная игра.	3
3	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полулета (всеми способами). Удары по мячу головой. Учебная игра.	3
4	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом до 180°. Удары в прыжке с падением. Удары на точность, силу и дальность. Учебная игра.	2
5	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных рас-стояний и направлений; на высокой скорости движения с по-следующим ударом или рывком. Учебная игра.	3
6	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Остановка с поворотом до 180° — внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Учебная игра.	3

7	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча в движении. Учебная игра.	3
8	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Учебная игра.	3
9	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Учебная игра.	2
10	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Учебная игра.	3
11	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Учебная игра.	2
12	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра.	2
13	Общеразвивающие упражнения. Судейская практика. Соревновательная деятельность.	1,6
	Итого	33,6
<b>АВГУСТ</b>		
1	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование игры по избранной тактической системе. Учебная игра.	3
2	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с броском в ноги (в группировке и без группировки). Повторный бросок на мяч. Учебная игра.	3
3	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря. Учебная игра.	3
4	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Создание численного перевеса в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за, счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников. Учебная игра.	3
5	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг (со своевременным подключением партнера).	3
6	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Взаимодействие при развитии атак вблизи ворот противника и завершении атаки ударом по воротам. Комбинации с переменной мест.	3

	Учебная игра.	
7	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Организация контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи. Комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки.	3
		Итого 21

## 2.2. Условия реализации программы

### *Материально-техническое обеспечение.*

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с разметкой площадки, стойками, а также наличие футбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических скакалок, футбольных, волейбольных мячей, гимнастических скамеек.

### *Информационное обеспечение.*

#### *1. Дидактические материалы:*

- Карточка упражнений по футболу;
- Правила игры в футбол;
- Правила судейства в футболе;
- Регламент проведения футбольных турниров различных уровней;
- Положения о соревнованиях по футболу.

#### *2. Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры;
- Рекомендации по организации подвижных игр с футбольным мячом;
- Инструкции по охране труда.

### *Кадровое обеспечение.*

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля.

## 2.3 Формы аттестации (контроля)

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
<b>Начальный или входной контроль</b>		
В начале учебного года (для зачисления групп на стартовый уровень)	Определение уровня развития учащихся, их способностей	Опрос, педагогическое наблюдение,
В начале учебного года (для групп зачисления на базовый и продвинутый уровень обучения)	Определение уровня развития учащихся, их способностей	Сдача нормативов по критериям двигательной подготовленности
<b>Текущий и промежуточный контроль</b>		

В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, участие в соревнованиях
<b>Итоговый контроль</b>		
В конце учебного года	Определение изменения уровня развития детей.	Анализ результатов соревновательной деятельности, сдача контрольных нормативов "Годовые итоги"

## 2.4 Оценочные материалы

### 2.4.1. Критерии двигательной подготовленности для зачисления на базовый и продвинутый уровень обучения

п/п	Юноши	Девушки
1	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1с)
2	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)
3	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
4	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов за 1 мин) не менее 10 раз	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов за 1 мин) не менее 9 раз
5	Удар по мячу ногой на точность (из 30 кол-во попаданий) не менее 10	Удар по мячу ногой на точность (из 30 кол-во попаданий) не менее 10

### 2.4.2. Критерии двигательной подготовленности по окончании учебного года "Годовые итоги" Стартовый уровень (1,2,3 год обучения)

Контрольные упражнения			НП-1			НП-2			НП-3		
			оценки			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3
ФФП	Прыжок в длину с места, см	Ю	135	130	125	137	132	127	139	134	129
		Д	125	120	115	127	122	117	129	124	119
	Бег 30 м. со старта, с	Ю	6.6	7.0	7.5	-	-	-	-	-	-
		Д	6.9	7.4	7.9	-	-	-	-	-	-
	Бег 60 м. со старта, с	Ю	-	-	-	11.6	12.1	12.6	11.4	11.9	12.4
		Д	-	-	-	11.8	12.3	12.8	11.6	12.0	12.4
	Тройной прыжок (см)	Ю	360	350	340	365	355	345	370	340	345
		Д	300	290	280	305	295	285	310	300	290
	Прыжки на скакалках 1 мин, р.	Ю	30	25	20	35	30	25	35	30	25
		Д	35	30	25	40	35	45	40	35	30
	Челночный бег 3x10 м, с	Ю	9.3	9.8	10.3	9.1	9.6	10.1	8.9	9.4	9.9

		<b>Д</b>	9.5	10.0	10.5	9.3	9.8	10.3	9.1	9.6	10.1
<b>СФП</b>	Удар по мячу на дальность (м)		24	22	18	26	20	18	28	20	28
	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов за 1 мин), р.		8	6	4	12	8	6	15	8	6
	Удар по мячу ногой на точность (из 30 кол-во попаданий), р.		8	6	4	12	8	6	14	11	7
<b>Для вратарей</b>											
	Удары по мячу ногой с рук на дальность (м)		20	18	15	25	20	15	30	24	16
	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)		35	30	25	40	35	30	45	40	35
	Бросок мяча на дальность (м)		15	12	10	15	12	10	17	14	11

### Базовый уровень (4,5 года обучения)

Контрольные упражнения			УТ-1			УТ-2			
			оценки			оценки			
			5	4	3	5	4	3	
<b>СФП</b>	Бег на 15 м с высокого старта	Ю	2.8	2.13	2.18	2.6	2.11	2.16	
		Д	3.0	3.5	4.0	3.2	3.0	3.5	
	Бег на 30 м с хода	Ю	4.6	4.9	5.4	4.3	4.7	5.2	
		Д	4.8	5.3	5.8	4.6	5.1	5.6	
	Прыжок в длину с места	Ю	190	187	182	193	190	185	
		Д	170	163	156	172	165	160	
Бросок набивного мяча весом 1 кг (м.)	Ю	6	5,5	3	6.6	6	4		
	Д	4	3.5	2	5	4.5	3		
Тройной прыжок (м.)	Ю	6	5	4	7	6	5		
	Д	5.8	5.0	4.7	6	5.5	5.0		
<b>СФП</b>	Удар по мячу на дальность (м)		28	22	20	30	24	22	
	Жонглирование мячом ногами за 1 мин, р.		13	9	7	16	9	7	
	Удар по мячу ногой на точность из 30 р.		13	9	7	14	10	9	
	<b>Для вратарей</b>								
	Удары по мячу ногой с рук на дальность (м)		25	15	11	26	17	12	
	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)		25	20	15	30	25	20	
Бросок мяча на дальность (м)		10	8	6	10	7	5		

### Базовый уровень (6 год обучения)

Контрольные упражнения			УТ-3		
			оценки		
			5	4	3
<b>СФП</b>	Бросок набивного мяча весом 1 кг (м.)	Ю	6.6	6	4
		Д	5	4.5	3
	Бег на 15 м с высокого старта	Ю	2.6	2.11	2.16
		Д	3.2	3.0	3.5
	Бег на 30 м с высокого старта	Ю	4.7	5.2	5.4
		Д	4.8	5.3	5.8
	Прыжок в длину с места	Ю	193	190	185
		Д	172	165	160
Тройной прыжок (м.)	Ю	7	6	5	
	Д	6	5.5	5.0	
<b>СФП</b>	Удар по мячу на дальность, м		32	25	20
	Жонглирование мячом ногами за 1 мин, р		17	15	10
	Удар по мячу ногой на точность из 30 раз		13	10	8
	<b>Для вратарей</b>				
	Удары по мячу ногой с рук на дальность (м)		25	20	15
	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)		25	20	15
Бросок мяча на дальность, м		10	8	6	

### Продвинутый уровень (7,8 год обучения)

Контрольные упражнения			УТ-4			УТ-5		
			оценки			оценки		
			5	3	5	4	3	5
СФП	Бросок набивного мяча весом 1 кг (м.)	Ю	6.6	4	8	7	5	9
		Д	5	3	5.5	5	4.5	6
	Бег на 15 м с высокого старта	Ю	2.6	2.16	2.5	2.10	2.15	2.53
		Д	3.2	3.5	3.0	3.5	4.0	2.80
	Бег на 30 м с высокого старта	Ю	4.7	5.4	4.65	4.75	5.0	4.60
		Д	4.8	5.8	4.85	5.0	5.4	4.90
	Прыжок в длину с места	Ю	193	185	198	192	182	210
		Д	172	160	180	175	169	190
Тройной прыжок (м.)	Ю	7	5	7	6	5	6.60	
	Д	6	5.0	6	5.5	5.0	6.20	
СФП	Удар по мячу на дальность, м		32	20	34	25	20	36
	Жонглирование мячом ногами за 1 мин, р		17	10	18	15	10	20
	Удар по мячу ногой на точность из 30 раз		13	8	14	11	9	15
	<b>Для вратарей</b>							
	Удары по мячу ногой с рук на дальность (м)		25	15	26	21	16	29
	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)		25	15	30	25	20	35
	Бросок мяча на дальность, м		10	6	10	8	6	12

### 2.4.3. Теоретические задания по окончании учебного года к разделу критерии двигательной подготовленности «Годовые итоги»

#### Теоретические задания «Годовые итоги».

##### Стартовый уровень (НП-1, НП-2, НП-3) 8-10 лет.

1. Как называется отдельная футбольная игра?  
а) матч б) тайм в) период г) сет
2. Сколько длится футбольный матч?  
а) 30 минут б) 150 минут в) 90 минут г) 120 минут
3. Игрок, основной задачей которого является забивание голов, называется...  
а) противником б) нападающим в) защитником г) голкипером
4. Организация, управляющая профессиональным футболом на мировом уровне, называется...  
а) НБА б) ФИФА в) НХЛ г) МАГАТЭ
5. Какой год считается датой рождения футбола?  
а) 1863 год б) 1932 год в) 1990 год г) 1812 год
6. Сколько времени длится перерыв между первым и вторым таймом в футбольном матче?  
а) 40 минут б) 15 минут в) 5 минут г) 2 минуты
7. Как называется человек, который следит за исполнением правил на поле во время игры?  
а) запасной игрок б) арбитр в) тренер г) комментатор
8. Как в команде называется человек, который может брать мяч руками на территории штрафной площадки?

- а) вратарь б) защитник в) нападающий г) тренер  
 9. Красная карточка в футболе — это знак...  
 а) удаления игрока с поля б) предупреждения игрока в) выражения благодарности  
 г) окончания матча  
 10. Сборная какой страны чаще других становилась чемпионом мира?  
 а) сборная США б) сборная России в) сборная Бразилии г) сборная Ямайки

**Ответы: 1.а 2.в 3.б 4.б 5.а 6.б 7.б 8.а 9.а 10.в.**

### **Теоретические задания «Годовые итоги». Базовый уровень (УТ-1, УТ-2, УТ-3)**

1. Футбол в переводе с английского означает: А) мячом и ступней; Б) ручной мяч; В) бей головой. (мячом и ступней)
2. Футбольный матч состоит из частей, которые называются: А) сетом; Б) периодом; В) таймом; Г) игрой. (таймом)
3. Продолжительность футбольного тайма, в минутах? А) 45; Б) 20; В) 90; Г) 40. (45 минут)
4. Организатор мирового первенства по футболу: А) НХЛ; Б) Олимпийский организационный комитет; В) ФИФА; Г) Coca-Cola. (ФИФА)
5. Этот нападающий признан лучшим футболистом на планете. Трехкратный чемпион мира. Его именем назван кофе, популярный в России в конце 20-го века. Этот игрок сборной Бразилии известен, как: А) Луис Рональдо; Б) Пеле; В) Диего Марадона; Г) NesCafe. (Пеле)
6. Сборная какой страны первой в истории футбола получила высший титул - чемпион мира? А) Бразилия; Б) Уругвая; В) Аргентина; Г) СССР. (Уругвай)
7. В каком году впервые прошло мировое первенство по футболу? А) в 1970; Б) в 1980; В) в 2000; Г) в 1930 (в 1930)
8. За сборную какой страны играл легендарный футболист Диего Марадона? А) Бразилии; Б) Аргентины; В) Уругвая; Г) России (Аргентины)
9. Название страны, являющейся родиной футбола? А) США; Б) Англия; В) Голландия; Г) Германия. (Англия)
10. Сборной команде какой страны достался титул чемпиона мира по футболу в 2014 году? А) Германия; Б) Россия; В) Бразилия; Г) Португалия. (Германия)
11. Что такое «офсайд»? А) «вне игры»; Б) нарушение; В) удаление; Г) окончание матча. («вне игры»)
12. Кто судит футбольный официальный матч? А) зрители; Б) главный тренер; В) арбитр; Г) члены государственной комиссии. (арбитр)
13. Что подразумевает судья, показывая игрокам «желтую карточку»? А) предупреждение ;Б) замена игрока; В) удаление; Г) штрафной.(предупреждение)
14. Штрафной удар по воротам с расстояния 11 метров называется: А) гол; Б) буллит; В) пенальти; Г) аут. (пенальти)
15. Место проведения первого мирового турнира по футболу? А) Москва (СССР); Б) Ленинград (СССР); В) Мотевидео (Уругвай); Г) Буэнос-Айрес (Аргентина). (Мотевидео (Уругвай))

### **Теоретические задания «Годовые итоги». Продвинутый уровень (УТ-4, УТ-5) 14-**

**18 лет**

1. Как переводится слово «футбол»? А) нога + мяч Б) ступня + мяч В) бить + мяч Г) пинать + мяч
2. У какой из названных стран больше титулов «Чемпион мира» по футболу?  
 А) Англия Б) Испания В) СССР Г) Уругвай.
3. Какая максимально допустимая длина футбольного поля? А)- 140 м Б)+ 120 м В)- 110 м Г)- 100 м
4. Какая максимально допустимая ширина футбольного поля для международных матчей? А)- 90 м Б)- 85 м В)- 80 м Г) + 75 м
5. Как называется линия, на которой расположены футбольные ворота?  
 А)- торцевая линия Б)- поперечная линия в)- боковая линия г)+ линия ворот
6. На каком расстоянии от ворот находится линия штрафной площади футбольного поля, параллельная воротам? А) - 15 м Б)- 15,5 м В)- 16 м Г)+ 16,5 м.
7. Для чего служит линия-дуга, примыкающая к штрафной площади футбольного поля? А)- внутри дуги голкипер может играть руками Б)- внутри дуги голкиперу запрещается играть в мяч любой частью тела В)+ при пенальти всем игрокам, не принимающим участие в выполнении этого удара, надлежит находиться вне дуги Г)- с дуги выполняются все свободные удары, назначенные в пределах

штрафной площади в сторону ближайших ворот.

8. Сколько флагов используется в разметке футбольного поля? А) + 4 Б) - 6 В) - 8 Г) - 10

9. Какое расстояние между стойками футбольных ворот (ширина ворот)? А) - 7,12 м Б) - 7,22 м В) + 7,32 м Г) - 7,42 м.

#### 2.4.4. Протокол «Годовые итоги» двигательной подготовленности за учебный

ГОД

Группа \_\_\_\_\_ Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ Дата проведения \_\_\_\_\_

№	Фамилия Имя	возраст						Теория	Судейство	Оценка работы за год (выставляется тренером)
1										

Подпись тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ Подпись зам. директора по УВР \_\_\_\_\_

#### 2.5. Методические материалы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и технологии организации учебно-воспитательного процесса	Дидактические средства, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Теория	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Официальные правила футбол.	Тестирование
2	Общая и специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая,	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, круговая тренировка	Литература, схемы, спортивный инвентарь: набивные мячи, гимнастические скамейки и скакалки, гантели	Зачет, сдача нормативов
3	Основы футбола	Фронтальная, индивидуальная, групповая	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра	Дидактические карточки, баскетбольные кольца, мячи на каждого обучающего, стойки для обводки	учебная игра, годовой норматив, товарищеские игры, соревнования
4	Судейская практика	Фронтальная, индивидуальная	Теоретические и практические занятия. Учебная игра.	Руководство для судей. Механика судейства в футболе. Видеозаписи, обучающие диски.	Учебная игра, соревнования

#### Технико-тактическая подготовка.

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.

Эти виды подготовки при проведении занятий по футболу можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности футболиста на поле в каждой игровой ситуации. Основой игровых действий футболистов в игре является техника, как главное оружие

игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться.

**В группах НП-1** обучение должно быть с помощью специальных упражнений, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

В **группах НП-2, НП-3** обучение техническим элементам или приемам происходит с сокращением времени на обработку мяча, с пассивным сопротивлением в упражнениях, где применяются обманные движения, с разучиванием дополнительных технических приемов и использованием их в сочетании с ранее усвоенными. На этом этапе подготовки техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на поле задуманное, что является фундаментом дальнейшего обучения.

#### **Теоретическая подготовка.**

**Вводное занятие.** Знакомство с видом спорта. История спортивной школы, достижения и традиции. Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности учащегося спортивной школы.

**Инструктаж по технике безопасности.** Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале  
*Физическая культура и спорт в России.* Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития футбола. Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских футболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития футбола и спорта в городе и области.

*Развитие футбола в России и за рубежом.* Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Значение российской школы футбола для развития международного футбола. Участие российских футболистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами. Развитие массового детского и юношеского футбола «Кожаный мяч» его история и значение для развития российского футбола. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Международные соревнования для юношей. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

*Краткие сведения о строении, функциях организма человека.* Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

*Гигиенические знания и навыки.* Закаливание. Режим и питание спортсмена

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви.

Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

*Питание и его значение.* Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

*Врачебный контроль и самоконтроль.* Оказание первой помощи. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля.

*Понятие о травмах.* Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

*Физиологические основы спортивной тренировки.* Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

*Общая и специальная физическая подготовка.* Атлетическая подготовка футболиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств футболиста. Краткая характеристика средств физической подготовки футболистов. Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для футболистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности футболистов. Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности футболистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

*Основы техники и тактики игры в футбол.* Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике футбола, тенденция развития футбола. Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского футбола. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения.

Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры.

Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве. Значение тактических заданий футболистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

*Правила игры.* Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. *Способы судейства.* Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства футболиста. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация. Воспитывающая роль судьи, как педагога.

*Места занятий, оборудование, инвентарь.* Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

### **Обще подготовительные упражнения (материалы для всех этапов подготовки)**

***Строевые упражнения:*** Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной

шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

**Обще развивающие упражнения без предметов:** Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, 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 — на-клоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обе-их ног, поднимание и опускание туловища.

*Упражнения для ног:* различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с до-полнительными пружинящими движениями.

*Упражнения с сопротивлением:* упражнения в парах — по-вороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, иг-ры с элементами сопротивления.

**Упражнения с предметами:**

*Упражнения с короткой и длин-ной скакалкой:* на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в при-сиде и полуприсиде, прыжки с продвижением шагом и бегом.

*Упражнения с отягощением:* упражнения с набивными мячами— броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).

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

**Акробатические упражнения:**

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

**Подвижные игры, эстафеты:**

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эста-феты 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 со-четаниях перечисленных элементов.

**Легкоатлетические упражнения:** Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с ме-ста и с разбега. Метания.

**Гимнастические упражнения:** *Упражнения на снарядах:* гим-настическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекла-дина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

**Специально-подготовительные упражнения (для всех этапов подготовки)**

*Упражнения для развития силы:* Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх. Лежа на животе — сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

*Упражнения для развития быстроты:* Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях). Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2X10 м, 4X5 м, 4X10 м, 2X15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10 - 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

*Упражнения для развития ловкости:* Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы,

бед-ром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

*Упражнения для развития специальной выносливости:* Переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры (для старшей юношеской группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3—10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

*Упражнения для формирования умения двигаться без мяча:*

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

### 2.5.1. Примерные сенситивные периоды развития физических качеств.

#### Техническая подготовка.

Приёмы игры	НП 1,2,3	УТ 1, 2, 3	УТ 4,5
Бег с мячом по прямой.	+	+	+
Ведение мяча с быстрым изменением движения		+	+
Передача мяча в движении		+	+
Обманные движения на скорости		+	+
Ведение мяча с уходом от преследования	+	+	+
Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы	+	+	+
Обыгрыш один на один	+	+	+
Обыгрыш быстро сближающегося защитника		+	+
Обводка защитников в изменяющейся обстановке.	+	+	+
Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы.	+	+	+
Отработка различных коротких передач в движении		+	+
Отработка ответного паса в движении		+	+
Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперёд	+	+	+
Короткая передача с лёта		+	+
Короткие передачи в движении	+	+	+
Ритмичная смена ног при выполнении передачи	+	+	+
Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса	+	+	+
Быстрый пас и остановка мяча		+	+
Короткий пас в движении		+	+
Обработка мяча и точность передачи	+	+	+
Отработка удара после розыгрыша стенки		+	+
Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта		+	+
Удар подъёмом	+	+	+
Удар в ворота по движущемуся мячу	+	+	+
Отработка ударов с обеих ног	+	+	+
Отработка ударов с острого угла		+	
Ведение мяча с даром	+	+	+

Удар в ворота после обводки	+	+	+
Отработка удара головой в падении		+	+
Удар головой на силу и точность		+	+
Удар головой в прыжке		+	+
Игра головой в обороне		+	+
Игра головой с партнёром	+	+	+
Индивидуальная игра головой	+	+	+
Контроль мяча при игре головой	+	+	+
Игра головой в прыжке с разбега		+	+
Удар по воротам после передачи с фланга		+	+
Удар по воротам головой после фланговой передачи		+	+
Передача мяча в движении назад под удар партнёру		+	+
Поперечные передачи и завершение атаки в движении		+	+
Финт «ложный замах на удар».	+	+	+
Финт «ложная остановка».	+	+	+
Финт «пробрось мяч».		+	+
Финт «уход с мячом».	+	+	+
Финт «выпад в сторону».	+	+	+
Финт «оставь мяч партнеру».		+	+
Финт «переступание через мяч».	+	+	+
<b>Игра вратаря</b>			
Техника броска			
Ловля мяча во время перехвата передачи с фланга	+	+	+
Отбивание мяча кулаком во время верховой фланговой передачи	+	+	+
Подбор катящегося мяча	+	+	+
Ловля мяча после сильного удара на уровне груди		+	+
Ведение катящегося мяча в игру	+	+	+
Различные ситуации при отражении удара и бросок мяча	+	+	+

## Тактическая подготовка

### *Тактика нападения*

Приёмы игры	НП 1,2,3	УТ 1,2	УТ 3,4,5
Открывание для приёма мяча	+	+	+
Создание численного преимущества на отдельном участке	+	+	+
Умение выбрать рациональные решения		+	+
Смена флангов атаки путём точной. Длинной передачи мяча			+
Взаимод-ие на последней стадии развития атаки		+	+
Совершенствование игровых и стандартных ситуаций	+	+	+
Организация быстрого нападения	+	+	+
Организация постепенного нападения			+

### *Тактика защиты*

Отработка «закрывания», перехвата и отбора мяча	+	+	+
Отработка выбора позиции и страховки при организации обороны	+	+	+
Создание численного превосходства в обороне	+	+	+
Организация обороны против быстрого и постепенного нападения		+	+
Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки		+	+
Выбор места при ловле мяча на выпад и на перехвате	+	+	+
Определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах	+	+	+
Руководство игрой партнёров при обороне		+	+
Организация атаки при вводе мяча в игру		+	+

## **Примерные сенситивные периоды развития физических качеств.**

Морфофункциональные показатели и

Мальчики, возраст (лет)

физические качества	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+		
Сила						+	+		+	+
Выносливость(аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности								+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+	+			
<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>									
Скоростные способности	3									
Мышечная сила	2									
Вестибулярная устойчивость	3									
Выносливость	2									
Гибкость	1									
Координационные способности	3									
Телосложение	3									

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1-незначительное влияние.

### Список литературы.

1. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. М.: Дашков и К°, 2007 г.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
3. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971.
4. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. - 240 с.
5. В. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г.Кострома, 2016 г.
6. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.
7. С. Андреев, «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.
8. 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»
11. Ф. Иорданская, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.: ФиС, 2012 г.
13. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013 г.
14. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров

спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М.: ФиС, 2011 г.

15. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007 г.

**Список литературы, рекомендуемой для учащихся и их родителей  
(законных представителей):**

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.
2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001 г.
3. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005 г.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000 г.
- 5.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988 г.
6. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001 г.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС, 2003 г.