

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«ЕЛИЗАВЕТА»**

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор ООО
«ЕЛИЗАВЕТА»
_____ Е.А.Пуговкина
Приказ № 07/2-ОД от 01.09.2024 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФУТБОЛ»**

направленность: физкультурно-спортивная

возраст обучающихся: 7-15 лет

форма обучения: очная

срок реализации: 3 года

трудоемкость: 102 часа

г.о. Балашиха, 2024

І.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Федеральные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014г. №41);
3. Распоряжение 701-р «Об утверждении примерного положения об отделении дополнительного образования» от 14.03.2016г.
4. Приказ №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018г.
5. Распоряжение №617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию программ от 01.03.2017г.
6. Уставом ГБОУ школы №489 Московского района города Санкт-Петербурга и другими локальными актами.

Программа также разработана на основе моего личного педагогического опыта и практической работы с обширным контингентом обучающихся, а также с учётом интересов детей, их познавательной активности и творческих возможностей.

1.1 Направленность и педагогическая целесообразность программы

Дополнительная общеобразовательная развивающая программа «Футбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность** с общекультурным уровнем освоения.

Спортивные игры – одно из средств физического воспитания. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих их содержание, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Футбол – игра сильных, быстрых и выносливых. Являясь командной игрой, футбол имеет ярко выраженную коллективность тактических действий. Высокая игровая дисциплина – неременный спутник побед в матчах и турнирах. Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние.

Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом на сегодняшний день является основой **педагогической целесообразности** работы по программе «Футбол». Физическое воспитание в системе дополнительного образования предполагает разнообразные формы педагогической работы с учащимися, способствует решению разных задач. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

1.2.Актуальность программы

В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию школьников на основе их творческой активности. Разработка программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

В формировании логического и системного мышления занятие «Футбол» способно сыграть существенную роль. Формирование умения правильно и корректно вести себя в стрессовой ситуации, возникающей в течение футбольного матча, позволяет отнести футбол не только к учебному, но и воспитательному фактору. Поэтому настоящая программа помимо узко - специальных задач учитывает именно эти возможности обучения игре футбол.

1.3. Отличительные особенности программы, её новизна.

Основным преимуществом внеурочной деятельности является предоставление учащимся широкого спектра форм и видов деятельности, занятий по интересам, направленных на их развитие. Таким образом, важнейшей составляющей педагогического процесса становится личностно-ориентированный и компетентностный подход. Именно на это и направлена программа «Футбол». Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

1.4. Адресат программы. Возраст и особенности контингента учащихся.

Основной контингент – учащиеся от 6 до 16 лет.

В группы спортивного оздоровления по футболу принимаются все желающие, интересующиеся этой увлекательной игрой независимо от наличия специальных способностей и не имеющие ограничения по здоровью.

Смысл деятельности групп спортивного оздоровления определяется не только и не столько узко - специальными спортивно-учебными задачами, сколько общеразвивающими и воспитательными. Важно, чтобы занятия футболом оказали благотворное воздействие на развитие каждого ребенка, на его способности к обучению вообще, пригодились ему в жизни. Кроме того, представляется важным занять досуг учащихся интересным и полезным делом, показать увлекательные и содержательные возможности такого досуга.

Программа «Футбол» адресована учащимся школы в возрасте 7-16 лет общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования.

1.5. Объём и срок реализации программы.

Программа рассчитана на 3 года обучения. Процесс обучения можно условно разделить на 2 этапа: начальное обучение и более углубленный курс. Первый этап – 1-2 года обучения, связан с освоением основных правил футбольной игры и принципов ведения четких технических действий. Второй этап – 3-й обучения – углубленное изучение футбольной тактики.

В силу индивидуальных способностей детей «программные этапы» возможно рассматривать как ступени обучения. Переход на следующую ступень (в группы 2-го этапа) осуществляется в зависимости от освоения учащимся Программы.

Программа рассчитана на 3 года обучения по 144 часов в год. Занятия 2 раза в неделю по два учебных часа.

1.6. Цель и задачи.

Цель программы: формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике игры в футбол в доступной форме, без спортивного совершенствования.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить новым видам двигательных действий в футболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстроменяющейся обстановке;
- дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта;
- обучить формированию индивидуального двигательного режима.

Развивающие:

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;
- формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;

□ развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;

□ формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

Воспитательные:

□ способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;

□ способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

1.7. Условия реализации программы.

Занятия проводятся в групповой форме.

- ***условия набора в коллектив:*** принимаются все желающие в возрасте от 9 до 16 лет на основании заявлений родителей на зачисление в объединение.

- ***условия формирования групп:*** разновозрастные;

- ***количество детей в группе:*** списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы или по норме наполняемости: на 1-м году обучения - не менее 15 человек; на 2-м году обучения - не менее 12 человек; на 3-м году обучения - не менее 10 человек;

- ***особенности организации образовательного процесса:*** продолжительность и режим занятий для групп: все года обучения - 2 раза в неделю по 2 учебных часа. При подготовке к соревнованиям возможна организация индивидуальных занятий по специальному графику.

- ***формы проведения занятий:*** Уроки (лекции), как теоретическое объяснение учебного материала. Практические занятия в форме: практических занятий, игры, соревнований, турниров;

- ***формы организации деятельности учащихся на занятии:***

• фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, объяснение учебного материала). Движения от простого к сложному выстраивают логику освоение основных тематических разделов программы. Это делает процесс обучения органичным и непринужденным;

• групповая: организация работы в группах; индивидуальная работа – анализ ошибок в сыгранном матче или в тренировочном процессе.

• индивидуальная: организуется для работы с детьми, с целью подготовки их участие в различных футбольных турнирах, соревнованиях.

- ***материально-техническое оснащение программы:***

1) оборудованный спортивный зал, размером не менее 30 x15 м;

- 2) ворота футбольные;
- 3) футбольные мячи;
- 4) насос ручной, иглы;
- 5) держатель для мяча;
- 6) гимнастические скамейки;
- 7) маты гимнастические;
- 8) стенка гимнастическая;
- 9) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг;
- 10) скакалки;
- 11) свисток;
- 12) секундомер – 1 шт.;
- 13) кабинет с проектором и экраном с выходом в сеть Интернет.

- кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий опыт работы – не менее 1 года.

1.8. Планируемые результаты обучения:

Предметные:

- учащиеся познакомятся с историей возникновения игры футбол;
- учащиеся познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта;
- учащиеся познакомятся с правилами игры в футбол,
- учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.

учащиеся получат возможность научиться:

- применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстроменяющейся обстановке;
- применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);
- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- организовывать и судить школьные соревнования.

Метапредметные результаты:

учебно-интеллектуальные:

учащиеся научатся:

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;

использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.

учащиеся получают возможность научиться:

определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;

осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;

выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

учебно-коммуникативные

учащиеся научатся:

организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;

работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

учащиеся получают возможность научиться:

координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;

аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

учебно-организационные

учащиеся научатся:

работать с информацией;

применять правила и пользоваться инструкциями;

использовать знаки, символы, схемы;

учащиеся получают возможность научиться:

устанавливать причинно-следственные связи;

строить логические, рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

Личностные

У учащихся будут сформированы:

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;

у учащихся могут быть сформированы:

коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;

критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

Распределение часов на разделы и темы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

Программа подготовки предусматривает этапы:

- начальной подготовки (1-2 год обучения);
- учебно-тренировочный (3 год обучения).

Организация и проведение тренировочного процесса на этапе начальной подготовки предполагает систематический учет динамики возрастного и индивидуального развития учащихся.

На начальном этапе подготовки игроков в лапту решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие интереса к занятиям футболом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- обучение основам техники и тактики;
- привитие навыков участия в игровом процессе и соревновательной деятельности;
- отбор способных детей в учебно-тренировочные группы.

На этапе начального обучения занятия должны быть направлены в основном, на развитие общей физической подготовленности с широким использованием разнообразных и доступных средств с целью выявления задатков учащихся.

На следующих годах обучения происходит:

- совершенствование навыков двигательных действий и в их вариативном использовании в учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- расширение границ двигательной активности учащихся за счет развития их физических способностей;
- активизация и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти и наглядно-действенного мышления.

Наиболее важными в эти два года обучения в учебно-тренировочных группах являются упражнения общего воздействия, направленные на разностороннюю подготовку, на укрепление опорно-двигательного аппарата и воспитание скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, гибкости и общей (аэробной) выносливости.

Ожидаемые результаты обучения по программе

После обучения по программе у учащихся будут:

- сформированы умения выполнения новых видов двигательных видов деятельности в футболе, умения применять их в быстроменяющейся обстановке;
- знания о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- знания об истории и развитии физической культуры и спорта;
- сформированы умения использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- сформированы умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования;
- развиты координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений и кондиционные (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, сила и гибкость) способности;
- сформирован индивидуальный двигательный режим;
- сформированы навыки самоконтроля и самоорганизации;
- сформированы нравственные качества: упорство и настойчивость, стремление к достижению цели, взаимопомощь и взаимовыручка, умение выходить из конфликтных ситуаций во время игры.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

2.1. 1-ый год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов	
----------	-------------------------------	-------------------------	--

		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	История возникновения футбола	3	3	-	Опрос
2.	Правила безопасности во время занятий иных футболистов	3	3	-	-
3.	Правила игры в футбол (основные понятия)	3	3	-	Опрос
4.	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю	3	3	-	-
5.	Техническая подготовка	40	-	40	-
6.	Тактическая подготовка	16	-	16	-
7.	Физическая подготовка	40	-	40	-
8.	Подвижные игры и эстафеты	12	-	12	-
9.	Игра в футбол малыми составами	14	-	14	-
10.	Соревнования. Контрольные испытания	10	-	10	-
	Итого:	144	12	132	

2.2. 2-ой год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	История возникновения футбола	3	3	-	Опрос
2.	Правила безопасности во время занятий иных футболистов	3	3	-	-
3.	Правила игры в футбол (основные понятия)	3	3	-	Опрос
4.	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю	3	3	-	-
5.	Техническая подготовка	40	-	40	-
6.	Тактическая подготовка	16	-	16	-
7.	Физическая подготовка	40	-	40	-
8.	Подвижные игры и эстафеты	12	-	12	-
9.	Игра в футбол малыми составами	14	-	14	-
10.	Соревнования. Контрольные испытания	10	-	10	-
	Итого:	144	12	132	

2.3. 3-ой год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	История возникновения футбола	3	3	-	Опрос
2.	Правила безопасности во время занятий иных футболистов	3	3	-	-
3.	Правила игры в футбол (основные понятия)	3	3	-	Опрос
4.	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю	3	3	-	-
5.	Техническая подготовка	40	-	40	-
6	Тактическая подготовка	16		16	
7	Физическая подготовка	40	-	40	-
7	Подвижные игры и эстафеты	12	-	12	-
9	Игра в футбол малыми составами	14	-	14	-
10	Соревнования. Контрольные испытания	10	-	10	-
	Итого:	144	12	132	

III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов, а также режим занятий.

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы занятий «Футбол» на 2019/2020 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	2 сентября 2019 года	31 мая 2020 года	36	144	2 раза в неделю по два учебных часа.
2	2 сентября 2019 года	31 мая 2020 года	36	144	2 раза в неделю по два учебных часа.
3	2 сентября 2019 года	31 мая 2020 года	36	144	2 раза в неделю по два учебных часа.

IV. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

4.1. Оценочные материалы.

Оценочные материалы — методика, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Для определения результативности обучения проводится мониторинг в форме соревнований и физических и технических нормативов.

Для оценки обучающихся используется бальная система.

Критерии оценки обучения

1. Оборудование и инвентарь

1. 1 очко - учащийся слабо знает названия оборудования и инвентаря.
2. 2 очка - учащийся достаточно знает названия оборудования и инвентаря.
3. 3 очка - учащийся твердо знает названия оборудования и инвентаря.

2. Правила игры в футбол

1. 1 очко - учащийся слабо знает правила футбола.
2. 2 очка - учащийся достаточно знает правила футбола.
3. 3 очка - учащийся твердо знает правила футбола.

3. Нормативы

Бег 60 м, прыжок в длину/высоту, челночный бег, бег 1км, бег 2 и 3 км, подтягивание, отжимания, пресс, метание, тройной прыжок.

Оценка нормативов зависит от возраста ребенка.

4. Тактика

Игра 3:3, игра 4:4

1. 1 очко - учащийся владеет менее чем $\frac{1}{2}$, предусмотренных умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при игре.
2. 2 очка - объём усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$, не активно применяет их при игре.
3. 3 очка - объём усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$, активно применяет их при игре.

5. Техника

Жонглирование, передачи внутренней и внешней стороной стопы, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы

1. 1 очко - учащийся владеет менее чем $\frac{1}{2}$, предусмотренных умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при игре.
2. 2 очка - объём усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$, не активно применяет их при игре.
3. 3 очка - объём усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$, активно применяет их при игре.

Общая оценка:

Высокий уровень - не менее 15 очков.

Средний уровень – не менее 10 очков.

Низкий уровень – не менее 5 очков.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- тестирование (индивидуальное),
- открытые занятия,
- соревнования, спартакиады, матчи, турниры,
- педагогическое наблюдение,
- отзывы детей и родителей.

Контроль осуществляется: по двигательной активности - на основании результатов тестов.

Способы фиксации результата:

1. Протоколы уровня физической подготовленности учащихся (начальный, промежуточный, итоговый),
2. Протоколы соревнований, спартакиад, матчей, турниров.
3. Дневники достижений.

4.2. Методические материалы.

4.2.1. Методические материалы для тренера-преподавателя.

Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.

Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.

Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.

Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.

Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.

Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.

4.2.2. Методические материалы для обучающихся.

Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.

Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).

Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.

Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.

Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1881.

Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.

Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.

Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.

Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.

4.3. Материально-техническое обеспечение.

Методическое обеспечение реализации дополнительной образовательной программы. № п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Теоретическая подготовка	Традиционная , беседы, просмотр телепередач, тестирование, зачеты, беседы с родителями, общие собрания учащихся и родителей, творческие встречи.	Диалог, анализ выступлений, показ, решение проблемных ситуаций. Словесный, наглядный, практический (судейство), индивидуальный.	Использование специальной литературы, наглядных пособий по темам. Спортивный зал или кабинет с мультимедийной техникой	Опрос учащихся, судейство соревнований.
2.	Практическая подготовка	Комбинированное занятие, игра, праздник, зачет, эстафета, соревнование, репетиция.	Игры, упражнения, репродуктивный, коллективный , индивидуальный, фронтальный, групповой, в парах.	Таблица оценки тестовых испытаний детей. Схемы, иллюстрации. Оборудованный спортивный зал или футбольное поле размером не менее 30 х15 м. Свисток – 1 шт. Секундомер – 1 шт. Футбольный мяч – 8 шт.	Зачет, открытое занятие для родителей, самоанализ, сдача контрольно-переводных нормативов, соревнов

Содержание курса программы для группы 3 года обучения.

Тема 1. История футбола

Теория: История зарождения футбола, История чемпионатов Мира и Европы, Современный футбол.

Тема 2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Техника безопасности в зале. Техника безопасности на спортивной площадке. Техника безопасности в тренажерном зале.

Тема 3. Правила игры в футбол.

Теория: Правила игры в футболе. Жесты судей.

Тема 4: Санитарно-гигиенические требования.

Теория: Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю.

Тема 5. Техническая подготовка:

Теория: Передвижения и остановки, удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча и обводка, отбор мяча, вбрасывание мяча, игра вратаря, выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Практика: Передвижения по площадке. Старты из различных положений. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Стойки и передвижения в футболе. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой подъёма. Удар по летящему мячу серединой лба. Удар по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка

катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Выбивание мяча. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате. Повторение всех видов отбора мяча. Повторение всех видов отбора мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.)

Тема 6. Тактическая подготовка.

Теория: Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.

Практика: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.

Тема 7. Общая физическая подготовка.

Теория: Развитие силовых способностей, развитие скоростных - силовых способностей, развитие координационных способностей, развитие выносливости, развитие гибкости, развитие скоростных способностей, подвижные игры.

Практика: Упражнения с партнером. Упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Поднимание прямых ног в висе. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег по лабиринту. Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой». Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег по лабиринту. Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой». Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности. Бег в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями. Переменный бег с варьированием скорости. Бег по пересеченной местности. Активные упражнения на гибкость. Упражнения на гибкость с помощью партнера. Упражнения на гибкость с отягощением. Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений. Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу. Эстафетный бег. Челночный бег. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения. Бег с максимальной частотой шагов. Удары мяча ногой в быстром темпе в стену. Переменный бег. Подвижные игры.

Тема 8. Подвижные игры.

Практика: «Вызов номеров». «Поймай палку». «Поймай мяч». «Салки». «Охотники и утки». «Перехвати мяч». «В одно касание». «День и ночь». «Салки в парах». «Бег-преследование». «Встречная эстафета в четверках». «Быстрые передачи».

Тема 9. Игра в футбол малыми составами.

Практика: Игры 2х2, 3х3, 5х5, 6х6.

Тема 10. Учебные игры.

Практика: Соревновательная практика. Участие в итоговом рейтинговом турнире клуба. Сдача контрольно-переводных нормативов.

Календарно - тематическое планирование третьего года обучения

№	Содержание	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Техника безопасности на спортивной площадке. Спортивная форма для занятий на улице	2		
2	Передвижения по площадке. Старты из различных исходных положений. История зарождения футбола	2		
3	Совершенствование правила игры в футболе Передвижения по площадке. Старты из различных исходных положений.	2		
4	Совершенствование санитарно-гигиенические требований. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	2		
5	Совершенствование передвижением боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Подвижная игра «Вызов номеров».	2		
6	Совершенствование удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2		
7	Совершенствование удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2		
8	Совершенствование ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Подвижная игра «Поймай палку».	2		
9	Совершенствование ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Игра в футбол 2х2, 3х3.	2		
10	Совершенствование упражнения с набивными мячами. Упражнения с партнером.	2		
11	Совершенствование остановки катящегося мяча внешней стороной стопы. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма	2		
12	Совершенствование выбивания мяча. Совершенствование отбор мяча перехватом. Подвижная игра «Поймай мяч».	2		

13	Сгибания и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	2		
14	Совершенствование бега с отягощением. Поднимание прямых ног в висе.	2		
15	Совершенствование прыжков на одной ноге. Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности.	2		
16	Совершенствование бега в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями. Подвижная игра «Салки».	2		
17	Совершенствование стойки и передвижения в футболе. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2		
18	Совершенствование вбрасывания мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра в футбол 2х2, 3х3.	2		
19	Совершенствование переменного бега с варьированием скорости. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2		
20	Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия.	2		
21	Совершенствование прыжков со скакалкой. Бег по лабиринту.	2		
22	Подвижная игра «Сумей догнать». Совершенствование ведение, удара (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.)	2		
23	Совершенствование тактики свободного нападения. Быстрые перемещения приставными шагами.	2		
24	Совершенствование тактики свободного нападения. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу.	2		
25	Совершенствование позиционного нападения без изменения позиций игроков. Бег по пересеченной местности.	2		
26	Совершенствование старта по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений.	2		
27	Совершенствование подвижной игры «Гонка с выбыванием». Игра в футбол 2х2, 3х3.	2		
28	Совершенствование ловли катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.	2		
29	Совершенствование отбивания мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта).	2		

	Индивидуальные тактические действия в 2нападении.			
30	Совершенствование отбора мяча толчком плеча в плечо. Совершенствование отбора мяча в подкате. Индивидуальные тактические действия в защите.	2		
31	Эстафетного бега. Совершенствование ударов мяча ногой в быстром темпе в стену	2		
32	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча	2		
33	Совершенствование техники безопасности в зале. Игра в футбол 2х2, 3х3.	2		
34	Совершенствование Техники безопасности в тренажерном зале. Стойки и передвижения в футболе.	2		
35	Спортивная форма для занятия в спортивном зале. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма.	2		
36	Совершенствование ударов по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Совершенствование ведения мяча с активным сопротивлением защитника.	2		
37	Совершенствование остановки мяча грудью. Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	2		
38	Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	2		
39	Истории чемпионатов Мира и Европы. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	2		
40	Совершенствование ударов по летящему мячу серединой лба. Совершенствование остановки летящего мяча внутренней стороной стопы.	2		
41	Совершенствование обводки с помощью обманных движений (финтов). Игра в футбол 2х2, 3х3.	2		
42	Подвижной игра «Охотники и утки». Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков.	2		
43	Активных упражнений на гибкость. Бег «Змейкой».	2		
44	Совершенствование бега спиной вперед с поворотами. Подвижная игра «Всадники».	2		
45	Бега в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Подвижная игра «Перехвати мяч».	2		

46	Совершенствование позиционного нападение без изменения позиций игроков. Игра в футбол 2х2, 3х3.	2		
47	Совершенствование нападения в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра в футбол 2х2, 3х3.	2		
48	Активных упражнения на гибкость. Бег с внезапным поворотом кругом.	2		
49	Челночного перемещение. Подвижная игра «День и ночь».	2		
50	Совершенствование кувырка вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Упражнения на гибкость с помощью партнера.	2		
51	Совершенствование повторений всех видов отбора мяча. Бег с максимальной частотой шагов.	2		
52	Совершенствование индивидуальной тактических действий в нападении. Игра в футбол 5х5, 6х6.	2		
53	Участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях	2		
54	Совершенствование ударов по летящему мячу серединой подъёма. Повторение всех видов отбора мяча	2		
55	Совершенствование групповых тактических действия в нападении. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения.	2		
56	Переменного бега. Совершенствование командных тактические действия в нападении.	2		
57	Совершенствование удара по летящему мячу боковой частью лба. Упражнения на гибкость с отягощением.	2		
58	Подвижной игры «Салки в парах». Современный футбол	2		
59	Совершенствование ударов по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель Совершенствование обводки с помощью обманных движений (финтов).	2		
60	Совершенствование групповых тактические действия в защите. Игра в футбол 5х5, 6х6.	2		
61	Совершенствование командных тактические действия в защите. Игра в футбол 5х5, 6х6.	2		
62	Челночного бега. Совершенствование ударов по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	2		
63	Совершенствование углового удара. Подача мяча в штрафную площадь. Двусторонняя учебная игра	2		
64	Подвижной игры «Бег-преследование». Правила игры в футболе.	2		

65	Подвижной игры «Встречная эстафета в четверках». Двусторонняя учебная игра.	2		
66	Подвижной игры «Быстрые передачи». Игра в футбол 5х5, 6х6.	2		
67	Игры в футбол 5х5, 6х6. Жесты судей	2		
68	Участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях	2		
69	Участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях	2		
70	Участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях	2		
71	Контрольных испытаний. Игра в футбол 5х5, 6х6.	2		
72	Контрольных испытаний. Игра в футбол 5х5, 6х6.	2		

Содержание курса программы для группы 2 года обучения.

Тема 1. История футбола

Теория: История зарождения футбола, История чемпионатов Мира и Европы, Современный футбол.

Тема 2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Техника безопасности в зале. Техника безопасности на спортивной площадке. Техника безопасности в тренажерном зале.

Тема 3. Правила игры в футбол.

Теория: Правила игры в футболе. Жесты судей.

Тема 4: Санитарно-гигиенические требования.

Теория: Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю.

Тема 5. Техническая подготовка:

Теория: Передвижения и остановки, удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча и обводка, отбор мяча, вбрасывание мяча, игра вратаря, выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Практика: Передвижения по площадке. Старты из различных положений. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Стойки и передвижения в футболе. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой подъёма. Удар по летящему мячу серединой лба. Удар по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней

стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Выбивание мяча. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате. Повторение всех видов отбора мяча. Повторение всех видов отбора мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.)

Тема 6. Тактическая подготовка.

Теория: Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.

Практика: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.

Тема 7. Общая физическая подготовка.

Теория: Развитие силовых способностей, развитие скоростных - силовых способностей, развитие координационных способностей, развитие выносливости, развитие гибкости, развитие скоростных способностей, подвижные игры.

Практика: Упражнения с партнером. Упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Поднимание прямых ног в висе. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег по лабиринту. Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой». Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег по лабиринту. Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой». Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности. Бег в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями. Переменный бег с варьированием скорости. Бег по пересеченной местности. Активные упражнения на гибкость. Упражнения на гибкость с помощью партнера. Упражнения на гибкость с отягощением. Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений. Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу. Эстафетный бег. Челночный бег. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения. Бег с максимальной частотой шагов.

Удары мяча ногой в быстром темпе в стену. Переменный бег. Подвижные игры.

Тема 8. Подвижные игры.

Практика: «Вызов номеров». «Поймай палку». «Поймай мяч». «Салки». «Охотники и утки». «Перехвати мяч». «В одно касание». «День и ночь». «Салки в парах». «Бег-преследование». «Встречная эстафета в четверках». «Быстрые передачи».

Тема 9. Игра в футбол малыми составами.

Практика: Игры 2х2, 3х3, 5х5, 6х6.

Тема 5. Учебные игры.

Практика: Соревновательная практика. Участие в итоговом рейтинговом турнире клуба. Сдача контрольно-переводных нормативов.

Календарно - тематическое планирование второго года обучения

№	Содержание	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Техника безопасности на спортивной площадке. Спортивная форма для занятий на улице	2		
2	Передвижения по площадке. Старты из различных исходных положений. История зарождения футбола	2		
3	Совершенствование правила игры в футболе Передвижения по площадке. Старты из различных исходных положений.	2		
4	Совершенствование санитарно-гигиенические требований. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	2		
5	Совершенствование передвижением боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Подвижная игра «Вызов номеров».	2		
6	Совершенствование удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2		
7	Совершенствование удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2		
8	Совершенствование ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Подвижная игра «Поймай палку».	2		
9	Совершенствование ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Игра в футбол 2х2, 3х3.	2		
10	Совершенствование упражнения с набивными мячами. Упражнения с партнером.	2		
11	Совершенствование остановки катящегося мяча внешней стороной стопы. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма	2		
12	Совершенствование выбивания мяча. Совершенствование отбор мяча перехватом. Подвижная игра «Поймай мяч».	2		

13	Сгибания и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	2		
14	Совершенствование бега с отягощением. Поднимание прямых ног в висе.	2		
15	Совершенствование прыжков на одной ноге. Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности.	2		
16	Совершенствование бега в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями. Подвижная игра «Салки».	2		
17	Совершенствование стойки и передвижения в футболе. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2		
18	Совершенствование вбрасывания мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра в футбол 2х2, 3х3.	2		
19	Совершенствование переменного бега с варьированием скорости. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2		
20	Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия.	2		
21	Совершенствование прыжков со скакалкой. Бег по лабиринту.	2		
22	Подвижная игра «Сумей догнать». Совершенствование ведение, удара (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.)	2		
23	Совершенствование тактики свободного нападения. Быстрые перемещения приставными шагами.	2		
24	Совершенствование тактики свободного нападения. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу.	2		
25	Совершенствование позиционного нападения без изменения позиций игроков. Бег по пересеченной местности.	2		
26	Совершенствование старта по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений.	2		
27	Совершенствование подвижной игры «Гонка с выбыванием». Игра в футбол 2х2, 3х3.	2		
28	Совершенствование ловли катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.	2		
29	Совершенствование отбивания мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта).	2		

	Индивидуальные тактические действия в 2нападении.			
30	Совершенствование отбора мяча толчком плеча в плечо. Совершенствование отбора мяча в подкате. Индивидуальные тактические действия в защите.	2		
31	Эстафетного бега. Совершенствование ударов мяча ногой в быстром темпе в стену	2		
32	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча	2		
33	Совершенствование техники безопасности в зале. Игра в футбол 2х2, 3х3.	2		
34	Совершенствование Техники безопасности в тренажерном зале. Стойки и передвижения в футболе.	2		
35	Спортивная форма для занятия в спортивном зале. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма.	2		
36	Совершенствование ударов по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Совершенствование ведения мяча с активным сопротивлением защитника.	2		
37	Совершенствование остановки мяча грудью. Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	2		
38	Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	2		
39	Истории чемпионатов Мира и Европы. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	2		
40	Совершенствование ударов по летящему мячу серединой лба. Совершенствование остановки летящего мяча внутренней стороной стопы.	2		
41	Совершенствование обводки с помощью обманных движений (финтов). Игра в футбол 2х2, 3х3.	2		
42	Подвижной игра «Охотники и утки». Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков.	2		
43	Активных упражнений на гибкость. Бег «Змейкой».	2		
44	Совершенствование бега спиной вперед с поворотами. Подвижная игра «Всадники».	2		
45	Бега в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Подвижная игра «Перехвати мяч».	2		

46	Совершенствование позиционного нападение без изменения позиций игроков. Игра в футбол 2х2, 3х3.	2		
47	Совершенствование нападения в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра в футбол 2х2, 3х3.	2		
48	Активных упражнения на гибкость. Бег с внезапным поворотом кругом.	2		
49	Челночного перемещение. Подвижная игра «День и ночь».	2		
50	Совершенствование кувырка вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Упражнения на гибкость с помощью партнера.	2		
51	Совершенствование повторений всех видов отбора мяча. Бег с максимальной частотой шагов.	2		
52	Совершенствование индивидуальной тактических действий в нападении. Игра в футбол 5х5, 6х6.	2		
53	Участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях	2		
54	Совершенствование ударов по летящему мячу серединой подъёма. Повторение всех видов отбора мяча	2		
55	Совершенствование групповых тактических действия в нападении. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения.	2		
56	Переменного бега. Совершенствование командных тактические действия в нападении.	2		
57	Совершенствование удара по летящему мячу боковой частью лба. Упражнения на гибкость с отягощением.	2		
58	Подвижной игры «Салки в парах». Современный футбол	2		
59	Совершенствование ударов по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель Совершенствование обводки с помощью обманных движений (финтов).	2		
60	Совершенствование групповых тактические действия в защите. Игра в футбол 5х5, 6х6.	2		
61	Совершенствование командных тактические действия в защите. Игра в футбол 5х5, 6х6.	2		
62	Челночного бега. Совершенствование ударов по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	2		
63	Совершенствование углового удара. Подача мяча в штрафную площадь. Двусторонняя учебная игра	2		
64	Подвижной игры «Бег-преследование». Правила игры в футболе.	2		

65	Подвижной игры «Встречная эстафета в четверках». Двусторонняя учебная игра.	2		
66	Подвижной игры «Быстрые передачи». Игра в футбол 5х5, 6х6.	2		
67	Игры в футбол 5х5, 6х6. Жесты судей	2		
68	Участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях	2		
69	Участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях	2		
70	Участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях	2		
71	Контрольных испытаний. Игра в футбол 5х5, 6х6.	2		
72	Контрольных испытаний. Игра в футбол 5х5, 6х6.	2		

Содержание курса программы для группы 1 года обучения.

Тема 1. История футбола

Теория: История зарождения футбола, История чемпионатов Мира и Европы, Современный футбол.

Тема 2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Техника безопасности в зале. Техника безопасности на спортивной площадке. Техника безопасности в тренажерном зале.

Тема 3. Правила игры в футбол.

Теория: Правила игры в футболе. Жесты судей.

Тема 4: Санитарно-гигиенические требования.

Теория: Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю.

Тема 5. Техническая подготовка:

Теория: Передвижения и остановки, удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча и обводка, отбор мяча, вбрасывание мяча, игра вратаря, выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Практика: Передвижения по площадке. Старты из различных положений. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Стойки и передвижения в футболе. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой подъёма. Удар по летящему мячу серединой лба. Удар по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней

стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Выбивание мяча. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате. Повторение всех видов отбора мяча. Повторение всех видов отбора мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.)

Тема 6. Тактическая подготовка.

Теория: Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.

Практика: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.

Тема 7. Общая физическая подготовка.

Теория: Развитие силовых способностей, развитие скоростных - силовых способностей, развитие координационных способностей, развитие выносливости, развитие гибкости, развитие скоростных способностей, подвижные игры.

Практика: Упражнения с партнером. Упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Поднимание прямых ног в висе. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег по лабиринту. Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой». Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег по лабиринту. Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой». Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности. Бег в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями. Переменный бег с варьированием скорости. Бег по пересеченной местности. Активные упражнения на гибкость. Упражнения на гибкость с помощью партнера. Упражнения на гибкость с отягощением. Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений. Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу. Эстафетный бег. Челночный бег. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения. Бег с максимальной частотой шагов.

Удары мяча ногой в быстром темпе в стену. Переменный бег. Подвижные игры.

Тема 8. Подвижные игры.

Практика: «Вызов номеров». «Поймай палку». «Поймай мяч». «Салки». «Охотники и утки». «Перехвати мяч». «В одно касание». «День и ночь». «Салки в парах». «Бег-преследование». «Встречная эстафета в четверках». «Быстрые передачи».

Тема 9. Игра в футбол малыми составами.

Практика: Игры 2х2, 3х3, 5х5, 6х6.

Тема 10. Учебные игры.

Практика: Соревновательная практика. Участие в итоговом рейтинговом турнире клуба. Сдача контрольно-переводных нормативов.

Календарно - тематическое планирование первого года обучения

№	Содержание	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Техника безопасности на спортивной площадке. Спортивная форма для занятий на улице	2		
2	Передвижения по площадке. Старты из различных исходных положений. История зарождения футбола	2		
3	Совершенствование правила игры в футболе Передвижения по площадке. Старты из различных исходных положений.	2		
4	Совершенствование санитарно-гигиенические требований. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	2		
5	Совершенствование передвижением боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Подвижная игра «Вызов номеров».	2		
6	Совершенствование удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2		
7	Совершенствование удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2		
8	Совершенствование ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Подвижная игра «Поймай палку».	2		
9	Совершенствование ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Игра в футбол 2х2, 3х3.	2		
10	Совершенствование упражнения с набивными мячами. Упражнения с партнером.	2		
11	Совершенствование остановки катящегося мяча внешней стороной стопы. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма	2		
12	Совершенствование выбивания мяча. Совершенствование отбор мяча перехватом. Подвижная игра «Поймай мяч».	2		

13	Сгибания и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	2		
14	Совершенствование бега с отягощением. Поднимание прямых ног в висе.	2		
15	Совершенствование прыжков на одной ноге. Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности.	2		
16	Совершенствование бега в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями. Подвижная игра «Салки».	2		
17	Совершенствование стойки и передвижения в футболе. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2		
18	Совершенствование вбрасывания мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра в футбол 2х2, 3х3.	2		
19	Совершенствование переменного бега с варьированием скорости. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2		
20	Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия.	2		
21	Совершенствование прыжков со скакалкой. Бег по лабиринту.	2		
22	Подвижная игра «Сумей догнать». Совершенствование ведение, удара (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.)	2		
23	Совершенствование тактики свободного нападения. Быстрые перемещения приставными шагами.	2		
24	Совершенствование тактики свободного нападения. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу.	2		
25	Совершенствование позиционного нападения без изменения позиций игроков. Бег по пересеченной местности.	2		
26	Совершенствование старта по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений.	2		
27	Совершенствование подвижной игры «Гонка с выбыванием». Игра в футбол 2х2, 3х3.	2		
28	Совершенствование ловли катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.	2		
29	Совершенствование отбивания мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта).	2		

	Индивидуальные тактические действия в 2нападении.			
30	Совершенствование отбора мяча толчком плеча в плечо. Совершенствование отбора мяча в подкате. Индивидуальные тактические действия в защите.	2		
31	Эстафетного бега. Совершенствование ударов мяча ногой в быстром темпе в стену	2		
32	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча	2		
33	Совершенствование техники безопасности в зале. Игра в футбол 2х2, 3х3.	2		
34	Совершенствование Техники безопасности в тренажерном зале. Стойки и передвижения в футболе.	2		
35	Спортивная форма для занятия в спортивном зале. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма.	2		
36	Совершенствование ударов по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Совершенствование ведения мяча с активным сопротивлением защитника.	2		
37	Совершенствование остановки мяча грудью. Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	2		
38	Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	2		
39	Истории чемпионатов Мира и Европы. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	2		
40	Совершенствование ударов по летящему мячу серединой лба. Совершенствование остановки летящего мяча внутренней стороной стопы.	2		
41	Совершенствование обводки с помощью обманных движений (финтов). Игра в футбол 2х2, 3х3.	2		
42	Подвижной игра «Охотники и утки». Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков.	2		
43	Активных упражнений на гибкость. Бег «Змейкой».	2		
44	Совершенствование бега спиной вперед с поворотами. Подвижная игра «Всадники».	2		
45	Бега в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Подвижная игра «Перехвати мяч».	2		

46	Совершенствование позиционного нападение без изменения позиций игроков. Игра в футбол 2х2, 3х3.	2		
47	Совершенствование нападения в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра в футбол 2х2, 3х3.	2		
48	Активных упражнения на гибкость. Бег с внезапным поворотом кругом.	2		
49	Челночного перемещение. Подвижная игра «День и ночь».	2		
50	Совершенствование кувырка вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Упражнения на гибкость с помощью партнера.	2		
51	Совершенствование повторений всех видов отбора мяча. Бег с максимальной частотой шагов.	2		
52	Совершенствование индивидуальной тактических действий в нападении. Игра в футбол 5х5, 6х6.	2		
53	Участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях	2		
54	Совершенствование ударов по летящему мячу серединой подъёма. Повторение всех видов отбора мяча	2		
55	Совершенствование групповых тактических действия в нападении. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения.	2		
56	Переменного бега. Совершенствование командных тактические действия в нападении.	2		
57	Совершенствование удара по летящему мячу боковой частью лба. Упражнения на гибкость с отягощением.	2		
58	Подвижной игры «Салки в парах». Современный футбол	2		
59	Совершенствование ударов по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель Совершенствование обводки с помощью обманных движений (финтов).	2		
60	Совершенствование групповых тактические действия в защите. Игра в футбол 5х5, 6х6.	2		
61	Совершенствование командных тактические действия в защите. Игра в футбол 5х5, 6х6.	2		
62	Челночного бега. Совершенствование ударов по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	2		
63	Совершенствование углового удара. Подача мяча в штрафную площадь. Двусторонняя учебная игра	2		
64	Подвижной игры «Бег-преследование». Правила игры в футболе.	2		

65	Подвижной игры «Встречная эстафета в четверках». Двусторонняя учебная игра.	2		
66	Подвижной игры «Быстрые передачи». Игра в футбол 5х5, 6х6.	2		
67	Игры в футбол 5х5, 6х6. Жесты судей	2		
68	Участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях	2		
69	Участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях	2		
70	Участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях	2		
71	Контрольных испытаний. Игра в футбол 5х5, 6х6.	2		
72	Контрольных испытаний. Игра в футбол 5х5, 6х6.	2		