

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Калининграда лицей № 17**

Утверждена на заседании  
Педагогического совета  
МАОУ лицей № 17  
Протокол № 1  
от 30.08.2021

Разрешена к применению  
приказом директора  
МАОУ лицей № 17  
Приказ № 324 от 31.08.2021

Директор  
Широкова В.А.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол»  
возраст детей: 13-15 лет**

Составитель:  
Е.А. Вышинский, педагог  
дополнительного образования  
МАОУ лицей № 17

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

*возраст детей: 13-15 лет*

*срок реализации – 1 год*

Программу составил:  
Е.А. Вышинский, педагог  
дополнительного образования

## **Пояснительная записка.**

**Актуальность программы** состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью футбола в нашем городе в связи с проведением Чемпиона Мира по футболу в 2018 году.

Традиционно обоснование актуальности программы проводится на основе анализа социально-экономической ситуации и вызовов системе образования и социализации человека с выделением существующих проблем и обоснованием вклада реализации предлагаемой программы дополнительного образования детей в их решение.

Одной из главных задач нашего времени должна быть забота о формировании здорового и физически развитого подрастающего поколения, готового к производительному труду и активному участию в общественной жизни. Единственное место, где эту проблему можно успешно решать, остаётся школа. Данная Программа предусматривает получение юными футболистами начальных навыков и умений игры в футбол, помогает лучше освоить технические приёмы. Климатические условия нашего города не позволяют юным футболистам круглый год заниматься на улице. Данная Программа помогает освоить основной компонент игры в футбол – технику владения мячом, как на стадионе, так и в школьном спортивном зале.

Данная Программа позволит юным футболистам регулярно тренироваться, а это позволит им добиваться хороших результатов.

### **Отличительные особенности программы**

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных футболистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техникой и тактикой футбола, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения определенных спортивных результатов.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 14-15 лет.

### **Объем и срок освоения программы** Срок освоения программы – 12 месяцев.

На полное освоение программы требуется 144 часа, включая индивидуальные консультации, соревнования.

### **Формы обучения** Форма обучения – очная.

**Особенности организации образовательного процесса** Набор детей в объединение – свободный, при наличии справки о допуске к занятиям по футболу и наличии свободных мест в группе. Программа объединения предусматривает групповые формы работы с детьми. Состав групп 15-20 человек.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий** (общее количество часов в год; количество часов и занятий в неделю; периодичность и продолжительность занятий).

Общее количество часов в год – 144 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 3 часа. Занятия проводятся 3 раз в неделю.

**Педагогическая целесообразность** Программа «Футбол» составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть всем комплексом знаний и умений игры в футбол. В дальнейшем, в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, все воспитанники находятся под постоянным врачебно-педагогическим контролем.

Программа учитывает возрастные особенности групп учащихся всех возрастов, предусматривает реализацию индивидуального и дифференцированного подхода к обучению.

Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности, в СШОР.

Таким образом, образовательная программа рассчитана на создание образовательного маршрута каждого обучающегося. Обучающиеся, имеющие соответствующий необходимым требованиям уровень ЗУН, могут быть зачислены в спортивные школы олимпийского резерва.

#### **Практическая значимость.**

Отличительная особенность Программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Образовательная деятельность по Программе стимулирует воспитанников к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы.

Подготовка юных футболистов по данной Программе осуществляется поэтапно с учетом возрастных особенностей воспитанников:

Стратегия тренировочных нагрузок при подготовке юных футболистов предполагает определённое соотношение средств общей, специальной физической, технической и тактической подготовки.

**Цель Программы** – обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья воспитанников по средством игры в футбол.

#### **Образовательные задачи:**

- формирование представлений воспитанников о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию обучающихся;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в беге, ходьбе, смене направления движения.

#### **Развивающие задачи:**

- достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств;
- обогащение двигательного опыта воспитанников посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности;
- формирование навыка владения футбольным мячом; техникой и тактикой игровых действий; видения футбольного поля; умения перестраиваться во время игры.

#### **Воспитательные задачи:**

- формирование у воспитанников устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- воспитание нравственных и волевых качеств;
- привитие навыков спортивной этики, дисциплины;
- воспитание патриотизма, чувства ответственности за свои поступки; преданности своему коллективу.

**Принципы отбора содержания.** Обосновывая содержание программы и логику его развертывания, следует показать связи между разделами программы, межпредметные связи, связи с другими программами, преемственность дополнительной общеобразовательной программы с основной образовательной программой определенной ступени общего образования.

Важно продумать особенности взаимодействия с другими организациями или другими субъектами, взаимодействие с родителями обучающихся.

Принципы отбора содержания:

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

### **Режим организации занятий**

#### ***Наполняемость и режим учебно-тренировочной работы***

Год обучения	Возраст учащихся	Количество учащихся в группе	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
НП 1	8-9 лет	15-20	1	3	3	144
НП 2	14-15 лет	15-20	1	3	3	144

### **Прогнозируемые результаты и способы их проверки.**

Результатом образовательной деятельности детей по Программе являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций,
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение ребёнком оценивать свои достижения,
- продолжение обучения перспективных детей в ДЮСШ и СДЮСШОР.

После окончания **НП 1** воспитанники должны **знать:**

- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- правила дорожного движения;
- историю возникновения и развития футбола;
- элементарные основы техники и тактики футбола;
- правила соревнований по футболу, мини-футболу;
- правила подвижных и народных игр для развития физических качеств;
- гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

**уметь:**

- выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, ловкости, гибкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;
- играть в подвижные игры для развития физических качеств;
- выполнять специальную разминку футболиста;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;

- выполнить контрольно-переводные испытания для своей возрастной группы;
- соблюдать правила дорожного движения;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой.

После окончания **НП 2в** учебно-тренировочной группе воспитанники должны **знать:**

- роль спортивных игр для футболистов;
- правила игры;
- значение техники и тактики для достижения высоких результатов;
- значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- основные обязанности судей;
- сведения о спортивном массаже;
- основы возрастной психологии, гигиены, физиологии.

**уметь:**

- выполнять специальную разминку футболистов;
- выполнять упражнения на расслабление во время занятий;
- выполнять приемы массажа, самомассажа;
- правильно использовать восстановительные средства тренировочного процесса (душ, массаж, сон).
- соблюдать правила дорожного движения;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
- выполнять контрольно-переводные нормативы по общефизической, специальной и технической подготовке;
- выполнять обязанности помощников судей на школьных соревнованиях.

В каждой возрастной группе предусматривается сдача контрольных нормативов по общей физической и теоретической подготовке, определяется степень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

Применяются следующие **формы контроля:**

Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.

Общефизическая подготовка: тестирование.

Освоение программного материала: тестирование, наблюдения.

Для перевода из одной учебной группы в другую воспитанник обязан выполнить требования, предусмотренные программой для каждой возрастной группы и иметь положительные оценки успеваемости (за исключением детей 5 лет).

Контроль осуществляется по таблице нормативов:

### Нормативные требования

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка		
		«3»	«4»	«5»
<b>Общая подготовленность</b>				
Бег 30 м., с.	6-7	7.1	6.9	6.7
	8-9	6.4	6.2	6.0
Челночный бег 30 м. (5 x 6 м)	6-7	14.0	13.8	13.6
	8-9	13.2	13.0	12.6
Прыжок в длину с	6-7	130	135	140

места, см.	8-9	155	160	165
<b>Специальная подготовленность</b>				
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	6-7	2	3	4
	8-9	5	6	7
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	6-7	8.4	8.1	7.7
	8-9	7.2	6.9	6,5
Ведение мяча по «восьмерке»	6-7			+
	8-9			+
Ведение мяча по границе штрафной площадке.	6-7			+
	8-9			+

Примечание: знак «+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

## Содержание и методика контрольных испытаний

### *Общая подготовленность*

**Бег 30 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

**Челночный бег 30 м (5х6 м).** На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

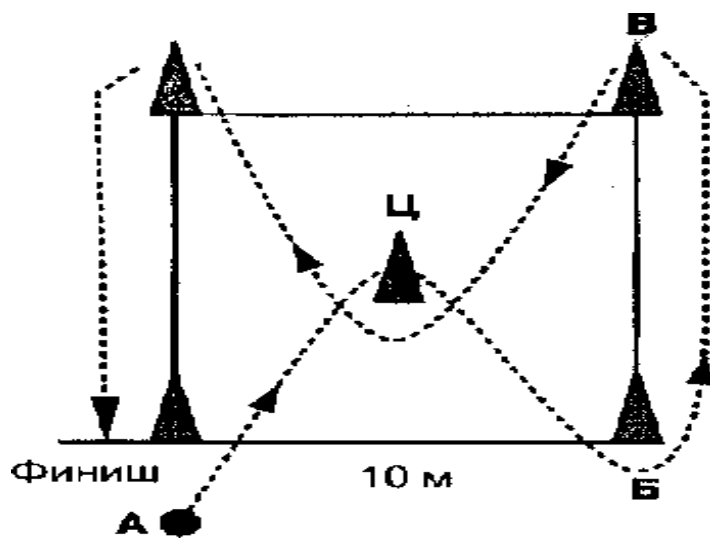
**Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

### *Специальная подготовленность*

**Жонглирование мячом ногами.** Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Бег 30 м с ведением мяча.** Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

**Ведение мяча по «восьмерке»** (рис. 1). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке В. Обведя ее, он направляется к стойке В, обгибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

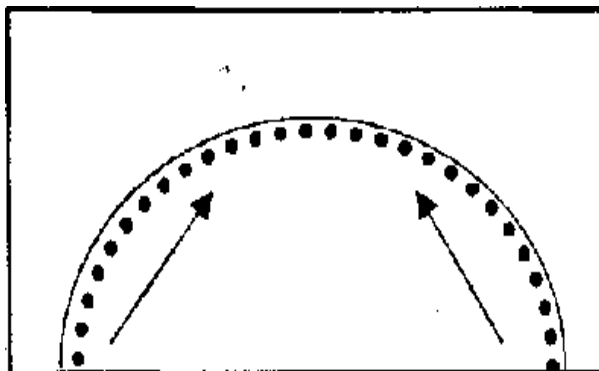


Г

Рис. 1. Ведение мяча по «восьмерке»

**Ведение мяча по границе штрафной площадки** (рис. 2). Испытуемый с мячом

встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.



ОбратноТуда

Рис. 2. Ведение по границе штрафной площади

### Учебный план

Распределение учебных часов по разделам, 48 недель

Разделы программы	НП 1	НП 2
Теория	15	15
ОФП	25	25
Техника	35	35
Тактика	15	15
Игровая	38	38
Инструкторская практика	1	1
Соревнования	15	15
<b>Всего часов:</b>	<b>144</b>	<b>144</b>

### **Примерный учебно-тематический план для всех возрастных категорий НП 1-2 г.о.**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
I	<b>Теоретическая подготовка</b>			
1	Физическая культура и спорт в России	3		Опрос, собеседование, тест-задания, экзамены по билетам
2	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	1		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	1		
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	3		
5	Правила игры	5		
6	Оборудование и инвентарь	1		

	<b>Всего часов</b>	<b>15</b>		
	<b>Всего по разделу</b>		<b>15ч</b>	
II	<b>Общая физическая подготовка</b>			
1	Выносливость	0,5	4,5	Тестирование
2	Силовые способности	0,5	4,5	
3	Быстрота	0,5	5	
4	Гибкость	0,5	4,5	
5	Ловкость	0,5	4	
	<b>Всего часов</b>	<b>2,5</b>	<b>22,5</b>	
	<b>Всего по разделу</b>		<b>25ч</b>	
III	<b>Техническая подготовка</b>			
1	Техника защиты	0,5	17	Наблюдения, тестирование
2	Техника нападения	0,5	17	
	<b>Всего часов</b>	<b>1</b>	<b>34</b>	
	<b>Всего по разделу</b>		<b>35ч</b>	
IV	<b>Тактическая подготовка</b>			
1	Тактика защиты	0,5	7	наблюдения
2	Тактика нападения	0,5	7	
	<b>Всего часов</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	
	<b>Всего по разделу</b>		<b>15ч</b>	
V	<b>Игровая подготовка</b>			
1	Учебная игра	0,5	33	наблюдения
2	Спортивные игры	0,5	4	
	<b>Всего часов</b>	<b>1</b>	<b>37</b>	
	<b>Всего по разделу</b>		<b>38ч</b>	
VI	<b>Инструкторская практика</b>		<b>1</b>	
	<b>Всего по разделу</b>		<b>1ч</b>	
VII	<b>Соревнования</b>		<b>15</b>	
			<b>15ч</b>	
	<b>Всего часов</b>	<b>20,5</b>	<b>123,5</b>	
	<b>Итого часов</b>		<b>144</b>	

В связи с тем, что в программе излагается только новый учебный материал по данным разделам подготовки, для закрепления и совершенствования ранее усвоенных технических и тактических приемов самостоятельно подбираются необходимые упражнения.

### Содержание программы

На этапе НП 1-2 периодизация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники футбола.

Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к футболу.

### Раздел 1. Теоретическая подготовка (для всех возрастных групп)

#### 1. *Физическая культура и спорт:*



Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

## **2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.**

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

## **3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:**

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

## **4. Личная и общественная гигиена:**

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

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

**5. Правила игры:** Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

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

## **Раздел II. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. *В качестве основных средств, применяются:* общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)- необходимое условие успешной подготовки футболиста.

## Характеристика основных физических качеств.

### Сила

- это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему.

Сила мышц - основа движения и биологический фундамент всех двигательных способностей человека. Она влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины – *изометрически* (в статическом режиме деятельности), сокращением длины – *изотонически* (в динамическом режиме), увеличением длины – *поли.метрически* (в ослабляющем режиме). В футболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке, занимающихся футболом мы выделяем три основные категории силы:

- *статическую силу* - способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявлений силы, т.е

- *динамической силы* - способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима мышц;

- *взрывной силы* - способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Для развития силовых способностей, в школьном возрасте у ребят применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений, проводить легкие пробежки, выполнять висы на перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. *Общая характеристика силовых способностей.*
2. *Физиологические характеристики силы.*
3. *Средства развития силовых способностей.*

### Быстрота

- способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В футболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки. Быстрота - это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий футболом. Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае, ребята не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае вы не решите и основную задачу - развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в тренировочные занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота - это качество, которое подразделяется на такие понятия, как:

1. *Быстрота реакции и мышления* определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различаем простую реакцию - ответ на один импульс (старт) и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция.

2. *Быстрота выполнения простых игровых действий.* Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить,

зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.

*3. Быстрота выполнения сложных игровых действий* - это общее умение двигаться. Мы рассматриваем комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.

*4. Быстрота взаимодействия футболистов* - это организация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев играющих, которые решают (при помощи наигранных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать, как отдельно, так и в комплексе.

Скоростные способности лучше всего развивать в возрасте от 12 до 15 лет. С точки зрения физиологии это объясняется более высокой скоростью протекания нервных процессов. Между скоростью бега и быстротой реакции нет тесной связи: игрок с быстрой реакцией не обязательно должен обладать высокими спринтерскими данными.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. *Общая характеристика быстроты.*
2. *Физиологические характеристики быстроты.*
3. *Средства развития быстроты.*

### **Выносливость**

- это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий футболом выносливость подразделяют на общую и специальную.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость.

Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств. Воля - это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. *Общая характеристика выносливости.*
2. *Физиологические характеристики выносливости.*
3. *Средства развития выносливости.*

### **Ловкость**

- это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению и состояние организма. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения. Ловкость бывает *общей и специальной*,

*Задачи общей ловкости* - расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися футболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

*Специальной ловкостью* мы называем способность быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях игры.

Специальная ловкость - это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход игры. Ловкость следует развивать на всех этапах подготовки.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. *Общая характеристика ловкости.*
2. *Физиологические характеристики ловкости.*
3. *Средства развития ловкости.*

### **Гибкость**

-способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на общую и специальную. Общая гибкость- подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость- это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Футболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: удары по мячу в падении, отбор мяча в подкате и т.д.

Упражнения на развитие гибкости выполняются футболистами в течение всего годового цикла тренировки. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

### **Подвижность**

- способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующих их координационные функции.

Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия. Максимальная подвижность успешно развивается у детей 8-15 лет. Именно в этот период и следует уделять особое внимание ее развитию.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

4. *Общая характеристика гибкости.*
5. *Физиологические характеристики гибкости.*
6. *Средства развития гибкости.*

### **Средства развития ОФП для всех возрастных групп**

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

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

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

Упражнения для туловища.

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

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

Упражнения с сопротивлением.

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

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

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

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

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

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

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

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

**3.Акробатические упражнения** (развитие ловкости)

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

Перекаты и перевороты.

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

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

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

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

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

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

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

Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

### **Раздел III. Техническая и тактическая подготовка**

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 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.

Специальные знания при обучении - это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий футболистов в игре.

Обучающиеся футболу должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс умения играть в футбол.

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.

Следовательно, в возрасте 6-9 лет при обучении техническим приемам на первое место выдвигается количество повторений и их вариативность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий.

### **Техническая подготовка**

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий - переходить к разучиванию приемов другой ногой.
2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.
3. Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.

### **Особенности обучения техническим приёмам**

**В группах НП 1-2** 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.

Выбор технических средств конкретной игровой ситуации и игры в целом требует рассматривать тактику неизолированно, 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 также, 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.

#### ***Постоянный эффективный контакт с мячом - ключ к успеху в обучении игре.***

Успех в работе с мячом – это оптимальное повторение большого количества приемов, которыми жаждут овладеть молодые игроки и это является основой обучающих процессов.

Эффективное обучение приемам работы с мячом и использование их в играх является основополагающим для игроков, чтобы через обучение они приобщались к большой игре.

На занятиях футболом легче использовать жизненную энергию учащихся на развитие чувства мяча, которое является лучшим мотивом для дальнейшей практики и обучению игре.

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.

### **Тактическая подготовка**

В футболе не бывает «чистой» техники. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Научиться искусно владеть мячом можно только в живом и тесном взаимодействии этих двух взаимообуславливающих компонентов футбола.

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.

Основными задачами тактической подготовки является:

1. Овладение основами командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учётом амплуа футболиста.
3. Формирование умений эффективного использования технических приёмов тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.
4. Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

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

### **1. Тактика нападения.**

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

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

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

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

### **2. Тактика защиты.**

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

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

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.

## **Особенности методики тактической подготовки**

Цель тактической подготовки научить игроков наиболее эффективно использовать силы и возможности для победы над соперником. Игрокам важно овладеть различными тактическими вариантами и уметь ими воспользоваться в разнообразных соревновательных условиях. Особенности методики на данном этапе требуют:

1. Индивидуального подхода к игрокам при изучении сложных технико-тактических приёмов.
2. Изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 5х5 и 7х7.
3. Определение игровых амплуа игроков.
4. Углубления теоретической подготовки, направленной на изучение правил игры, а так же групповых и командных действий (тактических), проявления самостоятельности в решении игровых ситуаций.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

*Индивидуальные технические действия в защите и в нападении без мяча.*

*Индивидуальные технические действия в защите и в нападении с мячом.*

*Групповые технические в защите и в нападении действия.*

Темы теоретической подготовки тактика нападения:

*Индивидуальные тактические действия без мяча (определение игровых амплуа игроков).*

*Индивидуальные тактические действия с мячом.*

*Групповые тактические действия (изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 5x5 и 7x7).*

Темы теоретической подготовки тактика защиты:

*Индивидуальные тактические действия.*

*Групповые тактические действия.*

*Тактика вратаря.*

### **Игровая подготовка**

#### **(для всех возрастных групп)**

Игровая подготовка включает: *учебные игры, спортивные игры, эстафеты.*

**Учебные игры:** Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забьет гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.

3. Учебная игра с ограничениями. Например, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.

4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. Например, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. Учащиеся осваивают следующие темы:

**Основы игры в футбол:** Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

**Установка на игру и разбор её проведения:** Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

**Спортивные игры:** Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры. Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов



обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

**Эстафеты:** Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

*Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.*

*Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол и т.д.).*

*Виды эстафет(с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета и др.). Особенности организации проведения эстафет.*

### Соревнования

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

#### *1. Внутригрупповые*

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

#### *2. Межгрупповые*

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами,

#### *3. Районные и городские*

Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района, города.

### Формы подведения итогов реализации программы

Основной формой подведения итогов реализации программы являются контрольно-переводное тестирование, результаты участия в соревнованиях.

### Условия реализации программы

#### **Учебно-методические средства:**

- учебно-методическая литература;
- методические журналы по футболу;
- дидактический и раздаточный материал;
- макет футбольного поля;

#### **Информационное обеспечение:**

- DVD- записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового футбола;
- методические разработки в области футбола.

### Календарно-тематическое планирование курса «Футбол»

**на 2020-2021 учебный год.**

**144 час. 3 час в неделю.**

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	2	19-20	очная	1	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.	Стадион - зал	Текущий
2		4	19-20	очная	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и	Стадион -	Текущий

						передача мяча на месте. Учебная игра	зал	
3		5	19-20	очная	1	Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра	Стадион - зал	Текущий
4		7	19-20	очная	1	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра	Стадион - зал	Текущий
5		9	19-20	очная	1	Закрепление ведения мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра	Стадион - зал	Текущий
6		11	19-20	очная	1	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра	Стадион - зал	Текущий
7		14	19-20	очная	1	Закрепление ведения мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра	Стадион - зал	Текущий
8		16	19-20	очная	1	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра	Стадион - зал	Текущий
9		18	19-20	очная	1	Закрепление ведения мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра	Стадион - зал	Текущий
10		21	19-20	очная	1	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Стадион - зал	Текущий
11		23	19-20	очная	1	Закрепление остановки опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Стадион - зал	Текущий
12		25	19-20	очная	1	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.	Стадион - зал	Текущий
13	<b>Октябрь</b>	2	19-20	очная	1	Закрепление остановки мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.	Стадион - зал	Текущий
14		5	19-20	очная	1	Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.	Стадион - зал	Текущий
15		7	19-20	очная	1	Закрепление остановки мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра	Стадион - зал	Текущий
16		9	19-20	очная	1	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10 минутный бег. Учебная игра.	Стадион - зал	Текущий
17		12	19-20	очная	1	Техника игры вратаря. Учебная игра.	Стадион - зал	Текущий
18		14	19-20	очная	1	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.	Стадион - зал	Текущий
19		16	19-20	очная	1	Закрепление техники ударов по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП.	Стадион -	Текущий

						Учебная игра.	зал	
20		19	19-20	очная	1	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Стадион - зал	Текущий
21		21	19-20	очная	1	Закрепление техники ударов по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра	Стадион - зал	Текущий
22		23	19-20	очная	1	Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра.	Стадион - зал	Текущий
23		26	19-20	очная	1	Закрепление техники ударов по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра.	Стадион - зал	Текущий
24		28	19-20	очная	1	Удары по мячу с полулета. Элементы акробатики. Учебная игра	Стадион - зал	Текущий
25	<b>Ноябрь</b>	2	19-20	очная	1	Закрепление техники ударов по мячу с полулета. Элементы акробатики. Учебная игра.	Стадион - зал	Текущий
26		4	19-20	очная	1	Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра.	Стадион - зал	Текущий
27		6	19-20	очная	1	Закрепление техники ударов по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра.	Стадион - зал	Текущий
28		9	19-20	очная	1	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра.	Стадион - зал	Текущий
29		11	19-20	очная	1	Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра.	Стадион - зал	Текущий
30		13	19-20	очная	1	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра	Стадион - зал	Текущий
31		16	19-20	очная	1	Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра	Стадион - зал	Текущий
32		18	19-20	очная	1	Ведение мяча внутренней частью подъема. Удар пяткой.	Стадион - зал	Текущий
33		20	19-20	очная	1	Закрепление ведение мяча внутренней частью подъема. Закрепление удара пяткой.	Стадион - зал	Текущий
34		23	19-20	очная	1	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	Стадион - зал	Текущий
35		25	19-20	очная	1	Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	Стадион - зал	Текущий
36		27	19-20	очная	1	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.	Стадион - зал	Текущий
37	<b>Декабрь</b>	2	19-20	очная	1	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней	Стадион - зал	Текущий

						стороной стопы с переводом за спину.	зал	
38		4	19-20	очная	1	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы	Стадион – зал	Текущий
39		6	19-20	очная	1	Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	Стадион – зал	Текущий
40		9	19-20	очная	1	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	Стадион – зал	Текущий
41		11	19-20	очная	1	Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.	Стадион – зал	Текущий
42		13	19-20	очная	1	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.	Стадион – зал	Текущий
43		16	19-20	очная	1	Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.	Стадион – зал	Текущий
44		18	19-20	очная	1	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.	Стадион – зал	Текущий
45		20	19-20	очная	1	Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.	Стадион – зал	Текущий
46		23	19-20	очная	1	Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	Стадион – зал	Текущий
47		25	19-20	очная	1	Закрепление финта «уходом». Закрепление групповых действий в обороне.	Стадион – зал	Текущий
48		27	19-20	очная	1	Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	Стадион – зал	Текущий
49	<b>Январь</b>	6	19-20	очная	1	Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Закрепление комбинации «смена мест».	Стадион – зал	Текущий
50		8	19-20	очная	1	Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».	Стадион – зал	Текущий
51		10	19-20	очная	1	Закрепление финта «остановка мяча подошвой». Закрепление комбинации «пропускания мяча».	Стадион – зал	Текущий
52		13	19-20	очная	1	Финт «проброс мяча мимо соперника».	Стадион – зал	Текущий
53		15	19-20	очная	1	Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника».	Стадион – зал	Текущий
54		17	19-20	очная	1	Отбор мяча накладыванием стопы.	Стадион – зал	Текущий
55		20	19-20	очная	1	Закрепление отбора мяча	Стадион – зал	Текущий

						накладыванием стопы.	он – зал	ий
56		22	19-20	очная	1	Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы.	Стади он – зал	Текущ ий
57		24	19-20	очная	1	Отбор мяча выбиванием.	Стади он – зал	Текущ ий
58		27	19-20	очная	1	Закрепление отбора мяча выбиванием.	Стади он – зал	Текущ ий
59		29	19-20	очная	1	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	Стади он – зал	Текущ ий
60		31	19-20	очная	1	Отбор мяча перехватом.	Стади он – зал	Текущ ий
61	<b>Февраль</b>	3	19-20	очная	1	Закрепление отбора мяча перехватом.	Стади он – зал	Текущ ий
62		5	19-20	очная	1	Совершенствование отбора мяча перехватом.	Стади он – зал	Текущ ий
63		7	19-20	очная	1	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».	Стади он – зал	Текущ ий
64		10	19-20	очная	1	Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	Стади он – зал	Текущ ий
65		12	19-20	очная	1	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча.	Стади он – зал	Текущ ий
66		14	19-20	очная	1	Закрепление «отвлечение соперников». Закрепление разбора игроков. Закрепление действий обороняющегося против соперника без мяча.	Стади он – зал	Текущ ий
67		17	19-20	очная	1	Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касание»	Стади он – зал	Текущ ий
68		19	19-20	очная	1	Закрепление создания преимущества в отдельных зонах игрового поля. Закрепление комбинации «игра в одно касание».	Стади он – зал	Текущ ий
69		21	19-20	очная	1	Позиционное нападение. Подведение итогов.	Стади он – зал	Текущ ий
70		24	19-20	очная	1	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.	Стади он – зал	Текущ ий
71		26	19-20	очная	1	Стойкаигрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мячанаместе. Учебная игра	Стади он – зал	Текущ ий
72		28	19-20	очная	1	Стойкаигрока. Перемещениеспиной вперёд. Остановка и передачамяча в движении. Учебная игра	Стади он – зал	Текущ ий
73	<b>Март</b>	3	19-20	очная	1	Ведение мячавнешней	Стади	Текущ

						частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра	он – зал	ий
74		5	19-20	очная	1	Закрепление ведения мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра	Стадион – зал	Текущий
75		10	19-20	очная	1	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра	Стадион – зал	Текущий
76		12	19-20	очная	1	Закрепление ведения мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра	Стадион – зал	Текущий
77		14	19-20	очная	1	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра	Стадион – зал	Текущий
78		17	19-20	очная	1	Закрепление ведения мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра	Стадион – зал	Текущий
79		19	19-20	очная	1	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Стадион – зал	Текущий
80		21	19-20	очная	1	Закрепление остановки опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Стадион – зал	Текущий
81		24	19-20	очная	1	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.	Стадион – зал	Текущий
82		26	19-20	очная	1	Закрепление остановки мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.	Стадион – зал	Текущий
83		28	19-20	очная	1	Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.	Стадион – зал	Текущий
84		31	19-20	очная	1	Закрепление остановки мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра	Стадион – зал	Текущий
85	<b>Апрель</b>	2	19-20	очная	1	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10 минутный бег. Учебная игра.	Стадион – зал	Текущий
86		4	19-20	очная	1	Техника игры вратаря. Учебная игра.	Стадион – зал	Текущий
87		7	19-20	очная	1	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.	Стадион – зал	Текущий
88		9	19-20	очная	1	Закрепление техники ударов по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.	Стадион – зал	Текущий
89		11	19-20	очная	1	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Стадион – зал	Текущий

90		14	19-20	очная	1	Закрепление техники ударов по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра	Стадион – зал	Текущий
91		16	19-20	очная	1	Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра.	Стадион – зал	Текущий
92		18	19-20	очная	1	Закрепление техники ударов по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра.	Стадион – зал	Текущий
93		21	19-20	очная	1	Удары по мячу с полулета. Элементы акробатики. Учебная игра	Стадион – зал	Текущий
94		23	19-20	очная	1	Закрепление техники ударов по мячу с полулета. Элементы акробатики. Учебная игра.	Стадион – зал	Текущий
95		25	19-20	очная	1	Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра.	Стадион – зал	Текущий
96		28	19-20	очная	1	Закрепление техники ударов по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра.	Стадион – зал	Текущий
97	<b>Май</b>	2	19-20	очная	1	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра.	Стадион – зал	Текущий
98		5	19-20	очная	1	Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра.	Стадион – зал	Текущий
99		7	19-20	очная	1	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра	Стадион – зал	Текущий
100		9	19-20	очная	1	Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра	Стадион – зал	Текущий
101		12	19-20	очная	1	Ведение мяча внутренней частью подъема. Удар пяткой.	Стадион – зал	Текущий
102		14	19-20	очная	1	Закрепление ведение мяча внутренней частью подъема. Закрепление удара пяткой.	Стадион – зал	Текущий
103		16	19-20	очная	1	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	Стадион – зал	Текущий
104		19	19-20	очная	1	Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	Стадион – зал	Текущий
105		21	19-20	очная	1	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.	Стадион – зал	Текущий
106		23	19-20	очная	1	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	Стадион – зал	Текущий
107		26	19-20	очная	1	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы	Стадион – зал	Текущий

108		28	19-20	очная	1	Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	Стадион – зал	Текущий
109	<b>Июнь</b>	1	19-20	очная	1	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	Стадион – зал	Текущий
110		3	19-20	очная	1	Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.	Стадион – зал	Текущий
111		5	19-20	очная	1	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.	Стадион – зал	
112		8	19-20	очная	1	Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.	Стадион – зал	Текущий
113		10	19-20	очная	1	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.	Стадион – зал	Текущий
114		12	19-20	очная	1	Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.	Стадион – зал	Текущий
115		15	19-20	очная	1	Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	Стадион – зал	Текущий
116		17	19-20	очная	1	Закрепление финта «уходом». Закрепление групповых действий в обороне.	Стадион – зал	Текущий
117		19	19-20	очная	1	Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	Стадион – зал	Текущий
118		22	19-20	очная	1	Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Закрепление комбинации «смена мест».		Текущий
119		24	19-20	очная	1	Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».		Текущий
120		26	19-20	очная	1	Закрепление финта «остановка мяча подошвой». Закрепление комбинации «пропускания мяча».		Текущий
121	<b>Июль</b>	1	19-20	очная	1	Финт «проброс мяча мимо соперника».	Стадион – зал	Текущий
122		3	19-20	очная	1	Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника».	Стадион – зал	Текущий
123		6	19-20	очная	1	Отбор мяча накладыванием стопы.	Стадион – зал	Текущий
124		8	19-20	очная	1	Закрепление отбора мяча накладыванием стопы.	Стадион – зал	Текущий
125		10	19-20	очная	1	Отбор мяча выбиванием.	Стадион – зал	Текущий
126		13	19-20	очная	1	Закрепление отбора мяча	Стадион – зал	Текущий



						выбиванием.	он – зал	ий
127		15	19-20	очная	1	Отбор мяча перехватом.	Стадион – зал	Текущий
128		17	19-20	очная	1	Закрепление отбора мяча перехватом.	Стадион – зал	Текущий
129		20	19-20	очная	1	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».	Стадион – зал	Текущий
130		22	19-20	очная	1	Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	Стадион – зал	Текущий
131		24	19-20	очная	1	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча.	Стадион – зал	Текущий
132		27	19-20	очная	1	Закрепление «отвлечение соперников». Закрепление разбора игроков. Закрепление действий обороняющегося против соперника без мяча.	Стадион – зал	Текущий
133	<b>Август</b>	3	19-20	очная	1	Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касание»	Стадион – зал	Текущий
134		5	19-20	очная	1	Закрепление создания преимущества в отдельных зонах игрового поля. Закрепление комбинации «игра в одно касание».	Стадион – зал	Текущий
135		7	19-20	очная	1	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.	Стадион – зал	Текущий
136		10	19-20	очная	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра	Стадион – зал	Текущий
137		12	19-20	очная	1	Стойка игрока. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра	Стадион – зал	Текущий
138		14	19-20	очная	1	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъема. 6-10 минутный бег. Учебная игра.	Стадион – зал	Текущий
139		17	19-20	очная	1	Техника игры вратаря. Учебная игра.	Стадион – зал	Текущий
140		19	19-20	очная	1	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра.	Стадион – зал	Текущий
141		21	19-20	очная	1	Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра.	Стадион – зал	Текущий
142		24	19-20	очная	1	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра	Стадион – зал	Текущий
143		26	19-20	очная	1	Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра	Стадион – зал	Текущий

144		28	19-20	очная	1	Позиционное нападение. Подведение итогов.	Стадион – зал	Текущий
-----	--	----	-------	-------	---	--	---------------	---------

### Список литературы

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
5. Новая школа футбольной тренерской «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп
6. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007г.
7. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексаков «Academia», 2008г.
8. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
9. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
10. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.
11. Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.
12. Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007г.
13. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.
14. Футбол (Уроки спорта). Дезор М. «АСТ», 2006г.
15. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.
16. Футбольный тренер. «Терра-Спорт», Сассо Э., 2003г.
17. Убойный футбол и другие игры для детей. Е.В. Панталева «Феникс», 2008г.
18. Физиология футбола. Орджаникидзе З.Г. «Человек», 2008г.
19. Энциклопедия физических упражнений, Ежи Талага «Физкультура и спорт», 1998г.
20. Мой друг физкультура В.И. Лях «Просвящение», 2005г.
21. Футбол правила игры (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004г.
22. Мини футбол на уроке физической культуры (Москва) Веревкин М.П., «ТВТ Дивизион», 2006г.
23. Журнал Физическая культура в школе. Москва 2009 г. №1.