

Приложение к Программе по  
дополнительному образованию

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
по физкультурно-спортивному направлению  
«Футбол»**

2023-2024 уч.год

## Пояснительная записка

В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей в центре внимания находится дополнительная общеобразовательная программа. Сегодня программа дополнительного образования – это документ эффективного экономического управления образовательным процессом, основанный на персонализации финансирования, «обеспечивающий поддержку мотивации, свободу выбора и построения образовательной траектории участников дополнительного образования».

Эти тенденции отражены в «Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта

«Футбол» (стартовый уровень) (далее – Программа), предназначенной для знакомства детей с игровым видом спорта - футболом, самоопределением в этом виде спорта, творческой самореализацией личности ребенка, укреплением психического и физического здоровья детей на спортивно-оздоровительном этапе (СОЭ).

Футбол – командно-игровой вид спорта, который является наиболее комплексным и универсальным средством развития. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно он оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Футбол является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность,

улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать.

Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

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

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм обучающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Систематические занятия футболом способствуют физическому развитию и укреплению здоровья. У футболистов отмечается правильное телосложение и высокие

показатели физического развития: выше среднего рост, соответствующее его величине вес, жизненная емкость легких и окружность груди, высокая амплитуда грудной клетки, становая сила, хорошо развитая мускулатура, особенно нижних конечностей (развитие мышц плечевого пояса и верхних конечностей сравнительно отстает).

Наравне с разносторонним воздействием на физическое развитие футбол способствует воспитанию волевых качеств, инициативы, умение быстро ориентироваться в обстановке, чувство коллективизма и др. Это делает футбол ценным средством воспитания молодежи. Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на футбольные поля, спортивные площадки и в залы.

**Направленность Программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень Программы:** стартовый, у обучающихся формируется мотивация к занятиям физической культурой и спортом, вырабатываются навыки и привычки здорового образа жизни.

**Актуальность Программы** заключается в том, что данная программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по футболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. **Актуальность Программы** базируется на анализе детского и родительского спроса и потенциале образовательного учреждения.

**Отличительные особенности и новизна Программы** отвечает требованиям Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, а именно: дополнительные общеобразовательные программы должны быть вариативными, что связано с обеспечением разнообразия дополнительного образования исходя из запросов, интересов и жизненного самоопределения детей

- качественного дополнительного образования для разных социальных

групп, включая детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, вне зависимости от территории их проживания должно быть доступным;

- инклюзивность, обеспечивающая возможность для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья обучаться по дополнительным общеобразовательным программам по любой направленности, в том числе совместно с другими обучающимися

- в рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта необходимо создать условия для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные и индивидуальные виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему воспитанию детей.

Учитывая специфику дополнительного образования, Программа позволяет охватывать значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя при этом посильные требования в процессе обучения. Программа позволяет заняться футболом с «нуля».

**Практическая значимость программы** заключается в увеличение числа детей, регулярно занимающихся физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья, пропаганды здорового образа жизни и такого вида спорта как «Футбол».

**Адресат программы.** Обучающиеся 8-12 лет, не имеющие медицинских противопоказаний на основании заявления родителей (законных представителей).

**Особенности организации образовательного процесса.**

Продолжительность образовательного процесса составляет 1 год.

По окончании обучения, обучающиеся отчисляются в связи с завершением обучения.

**Форма реализации Программы:** традиционная, очная.

**Уровень программы:** стартовый (ознакомительный).

**Режимы занятий.** Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах(40 мин.) и с учетом возрастных особенностей обучающихся, но не более 2-х часов. Занятие проводится соответственно возрасту обучающихся, их подготовленности, интересам, поставленным задачам. В неделю проводится 1 занятие по 2 академических часа каждое. В год – 68 часов.

**Формы занятий** определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, уровня их подготовленности и др.

Основные формы занятий:

- групповая форма (тренировочные и теоретические занятия в группах, подгруппах);
- самостоятельная работа обучающихся (выполнение домашних заданий, упражнений по рекомендации тренера, ознакомление с теоретическим материалом и пр.);
- индивидуальная работа с обучающимися;
- участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.

### **Цели и задачи программы**

**Цель Программы:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям футболом, формирование навыков здорового образа жизни, приобщение к регулярным занятиям спортом.

#### ***Задачи Программы:***

##### ***Образовательные задачи:***

ознакомление с видом спорта футбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

углубление и дополнение знаний, умений и навыков, получаемых во время тренировочного процесса

##### ***Развивающие задачи:***

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

##### ***Воспитательные задачи:***

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

**Содержание программы.  
Учебный план.**

<b>№</b>	<b>Наименование предметной области/раздела</b>	<b>Стартовый уровень</b>	<b>Форма аттестации(контроля)</b>
<i>1</i>	<i>Теоретическая подготовка</i>	<i>4</i>	<i>Беседа Опрос</i>
<i>2</i>	<i>Физическая подготовка</i>	<i>33</i>	<i>Мониторинг, тестирование</i>
2.1	ОФП	10	
2.2	СФП	10	
2.3	Подвижные игры, другие виды спорта	13	
<i>3.</i>	<i>Технико-тактическая подготовка</i>	<i>31</i>	<i>Мониторинг, тестирование</i>
3.1	Техническая подготовка	22	
3.2	Тактическая подготовка	9	
	<b>Итого часов</b>	<b>68</b>	

## Содержание предметной области/раздела программы

### «Теоретическая подготовка» - 4 часов

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Краткое содержание</i>
1.1	Возникновение и развитие футбола.	1	История развития футбола в мире и в нашей стране. Достижение российских футболистов на мировой арене.
1.2.	Требования техники безопасности при занятиях футболом.		Правила поведения на улице, спортзале. Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях футболом во избежание травм. Соблюдение правил безопасности.
1.3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям футболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Правильный рацион дня по питанию.
1.4.	Терминология, техника и тактика игры.		Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства
1.5.	Правила игры.	1	Команды. Продолжительность матча. Периоды. Амплуаигроков. Результат игры. Правила мини - футбола.
1.6.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1	Общая характеристика инвентаря, оборудования и экипировки, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Выбор экипировки и уход за ней.



**Содержание предметной области/раздела программы «Физическая подготовка»  
-33 часов**

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол-вочасов</i>	<i>Краткое содержание</i>
2.1.	Общефизическая подготовка:	10	-строевые упражнения, ходьба, бег,ОРУ - упражнения на развитие силы - упражнения на развитие быстроты - упражнения на развитие гибкости - упражнения на развитие ловкости
2.2.	Специальная физическая подготовка:	10	-упражнения для развития быстроты: - упражнения для развития скоростно-силовых качеств - упражнения для развития специальнойвыносливости - упражнения для развития ловкости.
2.3.	Подвижные игры и другие виды спорта	13	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием,сопротивлением, на внимание,координацию. Спортивные игры.

Содержание разделов.

***Общефизическая подготовка:***

- строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ: команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения

выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания 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, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами;

- *упражнения на развитие силы:* упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега;

- *упражнения на развитие быстроты:* повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.

- *упражнения на развитие гибкости:* общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).

Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах; акробатические упражнения

*упражнения на развитие ловкости:* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

### ***Специальная физическая подготовка:***

Упражнения, направленные на развитие специальной физической подготовки.

- *упражнения для развития быстроты:*

1) для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

2) упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

3) для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. *упражнения для развития скоростно- силовых качеств:* приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м.; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры тип «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах;

то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двухног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

- *упражнения для развития специальной выносливости.:* повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и

сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками. *упражнения для развития ловкости:*

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180°. Прыжки вверх с поворотом имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

## Содержание предметной области/раздела программы:

«Техническая и тактическая подготовка» - 31 часов

№	Тема занятия	Кол-вочасов	Краткое содержание
3.1.	Техническая подготовка:	22	Техника передвижений Техника владения мячом. Техника игры вратаря
3.2.	Тактическая подготовка:	9	Тактика защиты Тактика нападения Тактика вратаря Учебные игры

### Содержание разделов/упражнений

#### *Техническая подготовка:*

4 *техника передвижения.* Бег обычный, спиной вперед, с крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

5 *удары по мячу ногой.* Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающегося партнеру.

- *удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

- *остановка мяча.* Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу

мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

- *ведение мяча.* Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость. выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

- *обманные движения (финты).* Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

- *отбор мяча.* Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

- *вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

- *техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону окрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

## **Тактическая подготовка. Тактика нападения**

- *индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров 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, ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

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

### ***Тактика защиты***

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

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

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

## **Прогнозируемые и ожидаемые результаты.**

В ходе освоения программы обучающиеся приобретают следующие **знания**: теоретических знаний и умений по основам физической культуры, спорта, гигиены и самоконтроля; правила техники безопасности; правила игры; терминологию футбола.

### **Умения:**

- ✓ выполнять ведение, передачу, отбор мяча;
- ✓ анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- ✓ выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать навыки и умения по футболу в соревновательной деятельности.

### **За время обучения сформируются :**

- ✓ устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, силу воли, целеустремленность, трудолюбие.

В ходе освоения программы у обучающихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия.

***В сфере личностных универсальных учебных действий*** будут сформированы внутренняя позиция обучающегося в области физической культуры, адекватная мотивация к занятиям физической культурой и спортом, ориентация на здоровый образ жизни.

### ***В сфере регулятивных универсальных учебных действий***

обучающиеся научатся:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно- оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их правилам безопасности;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;



- выполнять самостоятельно специальные физические упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- овладеют основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретут соревновательный опыт путем участия в соревнованиях;
- повысят уровень функциональной подготовленности;
- добьются высоких результатов благодаря освоению соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

Приобретут :

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в футболе средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.
- Повысят уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- сформируется спортивная мотивация;
- укрепят здоровье.

***В сфере познавательных универсальных учебных действий*** обучающиеся: приобретут теоретический знания об истории развития футбола; о режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни; о требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; о требованиях техники безопасности при занятиях футболом.

***В сфере коммуникативных универсальных учебных действий***

обучающиеся научатся:

- слушать собеседника и вести диалог
- конструктивно разрешать конфликты со сверстниками;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий тренировочной, игровой и соревновательной деятельности.

### Календарно-тематическое планирование

№	Кол-во часов	Основная тема	Разделы предметной области	Форма контроля
1	2	Техника безопасности Входное тестирование. Техника передвижения.	1.2 2.1 3.1 2.2	текущий контроль
2	2	Ведение мяча: ведение внутренней частью подъема, ведение внешней частью подъема.	3.1 2.3 2.1	текущий контроль
3	2	Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Ведение мяча: ведение правой, левой ногой поочередно по прямой и кругу	3.2 2.2 3.1 2.3	текущий контроль
4	2	Ведение мяча: ведение меня направление движения, между стоек и движущихся партнеров. Ведение мяча: ведение изменяя скорость. выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом	3.1 2.1 2.2	текущий контроль
5	2	Возникновение и развитие футбола. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом.	3.2 2.3 1.1	текущий контроль
6	2	Удары по мячу ногой: удары внутренней стороной стопы. Учебная игра по упрощенным правилам	3.1 2.1 3.2 2.2	текущий контроль
7	2	по мячу ногой: удары внутренней стороной стопы, удары внешней частью подъема.	3.1 2.3 2.1	текущий контроль
8	2	Тактика защиты: индивидуальные действия - выбор позиции. Удары по мячу ногой: удары средней частью подъема	3.2 2.2 3.1 2.3	текущий контроль
9	2	Остановка мяча: остановка подошвой. Остановка мяча: внутренней стороной стопы	3.1 2.1 1.3	текущий контроль
10	2	Жонглирование мячом: одной ногой (стопой). Учебная игра по упрощенным правилам	3.1 2.1 3.2 2.2	текущий контроль
11	2	Удары по мячу ногой: удары на точность. Удары по	3.1 2.3	текущий контроль

		неподвижному мячу: после прямолинейного бега	2.1	
12	2	Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Удары по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар	3.2 2.2 3.1 2.3	текущий контроль
13	2	Удары по неподвижному мячу: после зигзагообразного бега(стойки, барьеры). Удары по движущемуся мячу: обводка стоек и удар	3.1 2.1	текущий контроль
14	2	Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом.	3.2 2.2	текущий контроль
15	2	Жонглирование мячом двумя ногами (стопами). Остановка мяча: остановка на месте, в движении вперед и назад.	3.1 2.3	Текущий контроль
16	2	Жонглирование мячом: двумя ногами (бедрами). Промежуточная аттестация	3.1 2.2 4 2.3	итоговый контроль
17	2	Промежуточная аттестация. Тактика нападения: выбор позиции	4 2.3 3.2 2.1	итоговый контроль
18	2	Учебная игра упрощенными правилами. Остановка мяча: остановка бедрами грудью летящего навстречу мяча.	3.2 1.4 3.1 2.1	текущий контроль
19	2	Удары после приема мяча: после коротких, средних и длинных передач мяча. Удары по неподвижному мячу: после имитации сопротивления партнера	3.1 2.2 3.1 2.3	текущий контроль
20	2	Тактика нападения: групповые действия. Удары по неподвижному мячу: после реального сопротивления партнера	3.2 2.1 3.1 2.2	текущий контроль
21	2	Удары по движущемуся мячу: обводка партнера и удар. Тактика вратаря.	3.1 2.3 3.2 1.5	текущий контроль

22	2	Удары после приема мяча: после игры встенку (короткую и длинную). Остановка мяча: остановка спереводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника	3.1 2.1 2.2	текущий контроль
23	2	Техника передвижений в игре. Тактика защиты: индивидуальные действия –выбор позиции	3.1 2.3 3.2 2.1	текущий контроль
24	2	Техника игры вратаря.	3.1 2.2	текущий контроль
25	2	Тактика нападения: выбор позиции	3.2 2.2	текущий контроль
26	2	Жонглирование мячом: с чередованием «стопа –бедро» двумя ногами	3.1 2.3	текущий контроль
27	2	Жонглирование мячом в затрудненных условиях:из-под прессинга	3.1 2.3	текущий контроль
28	2	Жонглирование мячом в затрудненных условиях:в игровом упражнении	3.1 2.3	текущий контроль
29	2	Учебная игра поупрощенным правилам	3.2 2.1	текущий контроль
30	2	Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов	3.1 2.3	текущий контроль
31	2	Тактика защиты: групповые действия.	3.2 2.1	текущий контроль
32	2	Удары в реальной игре: штрафные и угловые удары.	3.1 2.2	текущий контроль
33	2	Обманные движения(финты) финт «остановкой» мяча ногой	3.1 2.3	текущий контроль
34	2	Учебная игра поупрощенным правилам	3.2 2.2	текущий контроль

### *Литература, используемая при составлении программы:*

1. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
  2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
  3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
  4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
  5. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
  6. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич. пособие/  
Под. ред. проф. Н.М. Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
  7. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд.  
– М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
- Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А.  
Перечень интернет ресурсов  
Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) Минпросвещения РФ  
<https://edu.gov.ru>