

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Залесовская средняя общеобразовательная школа №2**

ПРИНЯТА на заседании педагогического совета Протокол №1 от <u>27.08.2024</u> г.	 <p align="center">УТВЕРЖДАЮ Директор школы / Е. В. Микушина Приказ № 113 От <u>27.08.2024</u> г.</p>
---	---

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно- спортивной направленности

«Футбол»

**Возраст учащихся: 12- 14 лет**

**Срок реализации программы: 1 год**

Автор - составитель:

Плотникова С.П.

учитель физической культуры

с. Залесово - 2024

## Пояснительная записка

### Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Настоящая программа разработана в соответствии с:
- Конституция Российской Федерации;
  - Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Федеральный закон от 26 мая 2021 г. № 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
  - стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период 2025 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
  - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
  - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
  - Приказ Министерства образования и науки Алтайского края от 30.08.2019 г. № 1283 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» в Алтайском крае;
  - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам;
  - Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
  - Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ, утвержденные приказом

Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 г. № 535;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации 09-3242 от 18.11.2015 г. о направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Устав МБОУ Залсовская СОШ №2.

## Общая характеристика программы

Футбол - вид спорта, который способствуют всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению. Во время образовательной деятельности постоянно меняется комплекс упражнений, чередуются нагрузки, в разном порядке и с разными интервалами следуют упражнения, отличающиеся по характеру, напряжённости и длительности. Борьба за мяч связана с ходьбой, бегом и резкими остановками, быстрым стартом и ускорениями, прыжками, ударами по мячу и даже акробатическими приёмами. Ещё игроку необходимо уметь удерживать равновесие, ориентироваться в пространстве, чувствовать темп, быть гибким, координированным и ловким. Сформировать эти навыки возможно только в том случае, когда во время занятий применяются элементы из других видов спорта.

Футбол — командная игра, каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Умение или неумение идти на контакт и договариваться имеет серьёзное влияние на результат деятельности, а психологический климат в команде нередко играет определяющую роль в итоге игры. Поэтому футбол — это еще и возможность выработать коммуникативные навыки. Ведь игра не состоится без сотрудничества и сплочённости, желания находить общий язык и решать конфликтные ситуации.

Постоянно изменяющиеся сочетания движений, действий и отдыха, резкая перемена обстановки связаны с тем, что необходимо следить за движущимся мячом, в доли секунды оценивать ситуацию и тут же реагировать на неё точным движением. Причём как лично, так и в совместных действиях. Значит, важна быстрота ответной реакции, способствующая стремительному выполнению движений.

Психологи рекомендуют занятия командными видами спорта для развития лидерских качеств. Футбол располагает к этому, потому что здесь ребёнок может проявлять инициативу и принимать решения, которые могут повлиять на исход игры. Взаимодействие с другими детьми научит его ответственности не только за себя, но и за работу коллектива, а также позволит проявить себя и стать капитаном команды.

Футбол - игра, где формируются важные черты характера, развиваются многие навыки: умение общаться, способность выдерживать физическую

нагрузку, формирует определённый образ мышления, умение реагировать и самостоятельно принимать решения. Даже если в дальнейшем обучающийся не выберет спортивную карьеру, приобретённые качества будут полезны для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

Занятия футболом для детей и подростков имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека, а также предполагают длительное время нахождения на свежем воздухе, что в сочетании с физическими упражнениями является формой закаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья, снижение заболеваемости, повышение устойчивости организма к меняющимся погодным условиям и повышение уровня работоспособности детей.

**Цели:** Получение детьми удовольствия от двигательной активности. Физическое, нравственное и психологическое развитие обучающихся на основе их двигательной и творческой деятельности. Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Основные задачи программы:**

*обучающие:*

- предоставление знаний о развитии физической культуры, спорта и футбола в России;
- предоставление знаний об истории зарождения футбола о легендарных отечественных и зарубежных футболистах, тренерах;
- формирование знаний по футбольным терминам и определениям;
- формирование знаний по правилам безопасного поведения во время занятий футболом;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- формирование знаний о режиме дня при занятиях футболом, соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом.

*воспитательные:*

- воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям футболом;
- формирование желания к ведению образа жизни;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям футболом в свободное время.

*развивающие:*

- обеспечение всесторонней физической подготовки с развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основными техническими элементами в футболе;

- овладение основами индивидуальной, групповой тактики игры в футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;
- укрепление здоровья средствами общей и специальной физической подготовки.
- являясь действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в школе, подготовки обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Представленная программа удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в школе (легкая атлетика, гимнастика и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

В настоящее время набирает популярность женский футбол, в связи с этим, программу могут осваивать не только мальчики/юноши, но и девочки/девушки.

## **Содержание программного материала**

### **Введение**

*Теоретическая часть:* инструктаж по технике безопасности и охране труда во время занятий футболом. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и в месте проведения занятий. Требования к спортивной форме, одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Медицинский допуск и медицинское обследование.

### **Теоретическая подготовка**

Темы программы изучаются в процессе учебных занятий.

*Развитие футбола в России и мире.* История зарождения футбола. Легендарные отечественные и зарубежные футболисты и тренеры. Достижения национальной сборной команды страны по футболу на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Футбольный словарь терминов и определений.

*Влияние физических упражнений на организм занимающихся.* Воздействие на основные органы и системы человека под воздействием физической нагрузки.

*Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия,

пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

*Основы техники и тактики вида спорта футбол.* Понятие о технике и тактике в футболе.

*Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.* Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

*Теоретическая часть (в процессе практической части занятия).* Физические качества и методы их развития. Корректирующие комплексы. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Организационные команды. Вспомогательные технические средства тренировки (способы передвижения). Регулирование физической нагрузки на занятии и способы восстановления. Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Контрольные упражнения и нормативы. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений.

*Практическая часть.*

*Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.* Комплексы корригирующей гимнастики с мячом. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ног вперёд, в стороны, назад. Упражнения с футбольным мячом на координацию. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения: бег 30 м. на скорость, повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м., бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м., бег 200 и 500 м. Подвижные игры без мяча.

*Специальные упражнения с предметами и без предметов.* Специальные беговые упражнения: бег на 10–15 м. из различных стартовых положений – сидя, с бега на месте, лёжа; ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег с различными способами передвижения: бег прыжками, бег с изменением направления до 180°, бег боком и спиной вперёд (наперегонки), бег с приставными шагами, скрестный шаг, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад и др. Специальные упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; выполняя в прыжке поворот до 180°, прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола и мячом. Комплексы упражнений на быстроту

(частоту) ног с фишками или координационной лестницей.

### **Техническая подготовка**

*Теоретическая часть (в процессе практической части занятия).* Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство обучающихся характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле; степенью их разносторонности, эффективностью применения и скоростью выполнения. По этим критериям мы оцениваем уровень технического мастерства.

Техника не может развиваться отдельно от физических качеств (общих и специальных).

Чтобы стать игроком высокого класса, юным спортсменам необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтому обучение техническим приемам начинается с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в футбол.

*Практическая часть. Ведение мяча*

*Ведение мяча внутренней стороной подъема* левой или правой ноги часто применяется в игре. Мяч должен находиться у середины стопы любой ноги, которую надо двигать вперед, равномерно и последовательно нанося легкие удары по мячу.

*Попеременное ведение мяча* внутренней стороной подъема правой и левой ноги позволит надежнее контролировать мяч и защитит его от соперника, тем самым затрудняет отбор мяча игроком соперника.

*Ведении мяча ударами* необходимо, чтобы носок правой или левой ноги был направлен к земле, а мяч должен находиться перед футболистом. Для того чтобы вести мяч, обучающийся должен наносить по нему легкие последовательные удары. Легкие удары по мячу внешней стороной подъема позволяют выполнять ведение на большей скорости, но такой способ ведения требует от обучающегося большего внимания и контроля.

*Остановка/прием мяча.*

Этот технический прием применяется, когда нужно остановить мяч, адресованный партнером, или когда игрок перехватывает мяч, посланный игроком соперника. Остановка позволяет овладеть мячом, сохранить его у футболиста, с пользой распорядиться им для решения последующих технико-тактических задач.

*Остановка подошвой* – это наиболее простой прием. Для его выполнения необходимо вытянуть ногу вперед навстречу мячу, слегка согнув ее в коленном суставе, носок бутсы поднять, пятку опустить и сделать уступающее движение назад расслабленной ногой.

*Остановка внутренней стороной стопы* или неполная остановка летящего или катящегося навстречу мяча выполняется следующим образом:

игрок должен сделать небольшое расслабленное движение назад принимающей мяч ногой и придавить мяч» перед собой к газону.

*Остановка мяча внешней стороной стопы.* Она похожа на остановку катящегося или летящего мяча внутренней стороной стопы, но при уходе вправо (влево), назад (влево).

*Остановка мяча подъемом или носком.* Опустившийся к обучающемуся мяч можно подработать и остановить. Для этого необходимо сделать уступающее движение ногой назад. Голеностопный сустав ноги не должен быть расслабленным. При приближении к ноге мяча, следует выполнить «подсечку» под мяч. Очень важно поймать мяч на носок, не дергая ногу. В этом случае мяч сам опустится на газон, и с ним можно будет продолжать любые действия.

#### Удары по мячу.

*Удар внутренней стороной стопы.* Этот прием применяется для передач мяча на короткие и средние расстояния, для удара в ворота соперника с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но точный. Чтобы выполнить этот удар, надо поставить слегка согнутую в колене ногу в 10–15 см от мяча, чуть сбоку. При этом носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопа согнутой в колене бьющей ноги сильно разворачивается наружу. В момент удара середина стопы соприкасается с серединой мяча, с наклоном туловища над мячом. После завершения удара бьющая нога должна продолжать движение за мячом, что обеспечивает продолжительный и точный удар. Такое движение бьющей ноги называется проводкой и является обязательным при всех ударах.

*Удар серединой подъема стопы.* Этот прием применяется при передачах мяча на средние и длинные расстояния, при ударах в ворота соперника с таких расстояний. Удар выполняется с прямого разбега. При исполнении этого удара опорная нога, немного согнутая в колене, ставится рядом с мячом, носок ее «смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад, сгибается в коленном суставе и маховым движением бедра выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча, голеностоп напрягается, носок ноги оттягивается вниз, корпус наклоняется вниз. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука отводится назад, а другая - выбрасывается вперед-вверх. Если опорную ногу поставить на линии мяча, то он полетит невысоко. Для полета мяча по высокой траектории при выполнении удара опорную ногу необходимо поставить до мяча.

*Удар внутренней частью подъема стопы.* Этот удар применяется при ударах в ворота соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, передач с флангов. Для выполнения такого удара необходимо опорную ногу поставить позади и сбоку от мяча и перенести всю тяжесть туловища, которое отклоняется в сторону от мяча, бьющая нога сгибается в коленном

суставе. Затем стопа бьющей ноги разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится в нижнюю часть мяча. Таким образом выполняется удар с места. Чтобы выполнить прием с разбега, обучающийся должен встать в 3–4 шагах от мяча и несколько сбоку. Разбежавшись, он наносит удар в нижнюю часть мяча.

Обращаем внимание на ошибки, которые допускают дети при разучивании этого удара – опорная нога ставится слишком близко к мячу. Разбег выполняют по прямой линии, а не по дуге.

*Удар внешней частью подъема стопы.* Является самым эффективным приемом при неожиданном ударе в ворота соперника и при скрытой передаче мяча партнеру. Так же применяется при выполнении штрафных ударах. При выполнении удара мяч закручивается в правую или левую сторону. Для того чтобы этот удар был точным, направление разбега должно совпадать с направлением предполагаемого полета мяча. Согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на такое расстояние от него, чтобы не мешать движению бьющей ноги. Носок оттягивается вниз, голеностопный сустав закрепляется, и вся нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, а тяжесть тела переносится на опорную ногу. В момент удара нога соприкасается с мячом наружной частью бутсы. Высота полета мяча при этом зависит от расстояния между опорной ногой и мячом, а также от степени поворота стопы бьющей ноги внутрь: чем ближе опорная нога и чем больше она повернута внутрь, тем ниже будет полет мяча после удара.

*Удар носком.* Выполняются, когда надо произвести неожиданный, без подготовки, удар. При единоборствах с противником, когда необходимо вытолкнуть мяч.

*Удар пяткой.* Таким способом выполняется передача мяча партнеру, находящемуся сзади. Удар неожиданный, зрелищный, но применяется в игре редко. Для выполнения этого удара опорную ногу следует поставить на одном уровне и чуть сбоку от мяча. Бьющая нога после замаха проходит над мячом или сбоку от него, а затем обратным движением наносится удар пяткой в середину мяча. Для выполнения комбинации с партнером, что является неожиданно для соперников, необходимо опорную ногу поставить впереди мяча. Колено опорной ноги должно быть согнуто, после чего выносятся вперед и несколько в сторону бьющая нога. Ее носок одновременно разворачивается, чтобы пятка оказалась напротив середины мяча, затем движением бьющей ноги к мячу наносится удар в сторону от себя.

*Обманные движения – финты.* Финты выполняются как туловищем, так и ногами и имеют цель – сохранить мяч, обыграв соперника или соперников и продвинуться вперед.

Каждый финт имеет две фазы, тесно связанные между собой. Первая фаза – это ложное движение, рассчитанное на введение соперника в заблуждение, выполняется в замедленном темпе. Вторая фаза – это

истинное движение, выполняемое в тот момент, когда, по мнению футболиста, владеющего мячом, противник среагирует на обманное движение, выполняемое быстро.

Для того чтобы подготовить обучающихся к освоению финтов с мячом, рекомендуется начинать обучение с выполнения упражнений без мяча:

- после медленного бега выполнить рывок вправо, влево или по ходу движения;
- после быстрого бега резко остановиться и вновь выполнить рывок в другом направлении;
- совершая пробежки между конусами, стойками, маркерами, постоянно менять скорость и направление движения;
- выполнить рывок, затем – выпад в сторону и вновь рывок;
- бег в квадрате.

На площадке размечается квадрат со сторонами в 4 метра, в котором размещается 8–10 занимающихся. По сигналу одного из них все начинают быстро перемещаться в пределах квадрата, стараясь не задеть друг друга. Упражнение выполняется 20–30 секунд. После небольшого отдыха оно повторяется вновь;

- во время ускорения футболист делает внезапную остановку, предварительно выполнив обманное движение туловищем;
- салки вокруг столба. Упражняются два человека. В центре круга диаметром 2 м устанавливается стойка. Один из партнеров при помощи обманных движений туловищем стремится уйти от преследователя. Выходить из круга запрещается. Партнеры периодически меняются ролями;
- в штрафной площади десять обучающихся («рыбаков»), взявшись за руки, стремятся осалить десять других («рыбок»), которые убегая не позволяют себя осалить.

«Рыбкам» нельзя осуществлять прорыв через «сеть» рыбаков». Время игры педагог регистрирует по секундомеру, когда все «рыбки» будут пойманы, происходит смена задания;

- после того, как будут освоены эти упражнения, легче разучивать простейшие финты мячом, а затем – более сложные.

*Финт «ложный замах на удар».* Освоение этого финта, как и всех остальных, рекомендуется начинать без сопротивления партнеров. Вначале используют в качестве «молчаливого партнера» любой предмет (стойку, конус, флажок, мяч). Футболист действует следующим образом: он ведет мяч на «молчаливого партнера», и за 2–3 метра до него выполняет финт, показывая, что удар будет нанесен вправо (влево), а сам быстро продолжает движение с мячом влево (вправо). По мере освоения упражнения финт выполняется с реальным партнером. Вначале он играет роль пассивного соперника, но затем действует все более активно против игрока, владеющего мячом.

*Финт «ложная остановка».* Данный прием осваивается в парах. Партнеры встают в 8 метрах друг от друга. Один из игроков ведет мяч прямо на

своего «противника». За 1,5–2 м от него игрок резко останавливается, прижав мяч подошвой к земле. Затем, быстро приподняв ногу и отвести ступню за мяч, проталкивает его вперед, делая рывок с мячом по ходу движения. В ходе занятий партнеры периодически меняются ролями.

*Финт «показ корпусом».* Данный прием выполняется таким образом: игрок в среднем темпе ведет мяч навстречу сопернику. За 2–2,5 метра от него он внезапно выполняет движение туловищем вправо (влево), а сам быстро выполняет движение и проходит с мячом рядом с соперником слева (справа). В начале в качестве ориентира нужно использовать стойки, мячи, конусы и маркеры.

*Финт «уход с мячом».* Мяч направляется внутренней стороной стопы низом в стенку. Когда мяч отскочит от стены, выполняется ложный замах ногой для удара, а бьющая нога переносится через мяч и становится впереди и сбоку от опорной ноги. Затем быстрым движением той же ноги нужно оттолкнуться и развернуться через плечо этой ноги. После этого провести мяч на 8–10 шагов. После освоения этого движения оно используется в более сложных упражнениях с партнерами.

*Финт «выпад в сторону».* Обучающийся ведет мяч навстречу партнеру. Примерно за 2 м от него толчком левой (правой) ноги он выполняет выпад вправо – вперед (влево – вперед). Его партнер пытается перекрыть зону прохода, а игрок, владеющий мячом, посылает его внешней частью подъема мимо игрока среагировавшего на финт и продолжает ведение мяча.

*Финт «оставь мяч партнеру».* При изучении этого приема участвуют несколько обучающихся. Один из них ведет мяч и за 2–3 м до соперника внезапно оставляет его партнеру, который следует за ним, а сам совершает рывок дальше, увлекая за собой соперника. Партнер подхватывает мяч и выполняет удар в цель (ворота, мишень на стенке).

*Финт «переступание через мяч».* Этот финт эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу. Сближаясь с соперником, обучающийся заносит одну ногу над мячом и чуть наклоняет туловище в сторону поднятой ноги. Затем, верхняя часть туловища резко подается в противоположном направлении, а мяч внутренней частью подъема другой ноги проталкивается мимо соперника. Сначала рекомендуется выполнять данный финт, медленно сближаясь с партнером, который выполняет роль «пассивно» действующего соперника. По мере освоения приема тот действует более активно, например, препятствует нападающему, вытягивая ногу в сторону.

*Основные ошибки при выполнении финтов у обучающихся:*

- ложное движение выполняется слишком близко от соперника, и тот легко овладевает мячом;
- ложное движение выполняется слишком далеко от соперника, и он легко разгадывает финт;
- после ложного движения рывок с мячом выполняется недостаточно быстро, и соперник выбивает мяч.

Отбор мяча. В современном футболе техникой отбора мяча должны владеть полевые игроки любого амплуа. Начинающим обучающимся следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, выпад/выбивание, толчок плечом, корпусом.

*Отбор мяча перехватом* применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч, в этот момент, необходимо резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, поставив на его пути ногу. Важным в этот момент является расположение атакующего и обороняющегося игроков и с играть на опережение.

*Отбор мяча в выпаде/выбивание* позволяет опередить соперника и провести отбор на расстоянии 1,5–2 м. Способ применяется при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад. Ширина выпада зависит от расстояния до мяча. Трудно-достижимые мячи отбираются в полу-шпагате и шпагате. При отборе в выпаде применяют “удар” и “остановку”. В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании «остановки» стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения.

*Отбор толчком плеча* должен выполняться в соответствии с правилами игры. Игрока, владеющего мячом, разрешается толкать на игровом расстоянии плечом и только в плечо. Толчок осуществляется только с целью овладения мячом и не должен носить грубого и опасного характера. Для более успешного использования данного приема толчок плечом нужно выполнять в момент, когда противник находится в одноопорном (на дальней ноге) положении.

### **Тактическая подготовка**

*Теоретическая часть (в процессе практической части занятия).*  
Понятие о тактике. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые действия.

*Индивидуальные действия без мяча.* Выбор наиболее удобной позиции на игровом поле. Умение уйти из-под контроля соперника.

*Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное применение тех или иных приемов техники владения мячом. Применение необходимого способа удара по мячу, остановок. Использование ведения и применение различных видов обводки.

*Групповые действия.* Уметь взаимодействовать с партнёрами. Начинать и развивать атаку из стандартных положений: начальном, угловом, штрафном и свободном ударах; ввода мяча из-за боковой линии.

### **Тактика защиты.**

*Индивидуальные действия.* Препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. Применять отбор мяча. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

*Групповые действия.* Уметь играть в обороне и взаимодействовать при выполнении противником стандартных комбинаций.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных и групповых действий.

### **Соревновательная деятельность**

*Теоретическая часть (в процессе подготовки к соревнованиям).* Инструктаж по охране труда и технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по футболу. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Оформление заявки на соревнования. Форматы проведения соревнований различного уровня. Приказ на выезд от образовательного учреждения (не более 8 учащихся на 1 взрослого). Организация и составление безопасного маршрута к месту соревнования.

*Практическая часть.* Организация и участие в соревнованиях различного уровня в формате игры 3 против 3 или 4 против 4 на площадках не более чем длинна 30 м и ширина 20 м с маленькими воротами без вратарей и положения «вне игры».

### **Контрольные занятия**

*Теоретическая часть (в процессе подготовки к контрольным занятиям).* Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке, а также выполнение технических элементов футбола. Условия выполнения контрольно-тестовых упражнений. Подготовка к промежуточной аттестации. Подготовка к итоговой аттестации.

*Практическая часть.* Выполнение контрольно-тестовых упражнений текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

### **Итоговое занятие**

*Теоретическая часть.* Подведение итогов после каждого года обучения.



### Учебно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	Техника ведения мяча и удар ногой по мячу	Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Подвижная игра «Дом». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Ведение мяча с ударом по воротам». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	Знать, рассказывать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий футболом. Знать перечень спортивной одежды и обуви для занятий футболом. Выполнять ведение мяча и удар по мячу.
2	Техника ведения мяча и удар ногой по мячу	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Подвижная игра «Четыре квадрата». Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Упражнение «Отработка ударов по воротам». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	Знать и соблюдать правила личной гигиены. Уметь подбирать спортивную одежду и обувь для занятий футболом. Выполнять ведение мяча и удар по мячу.
3	Техника ведения мяча и удар ногой по мячу	Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Подвижная игра «Мосты». Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Упражнение «Передачи в парах и удар по воротам». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	Знать и соблюдать правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Выполнять ведение мяча и удар по мячу.
4	Техника ведения мяча и удар ногой по мячу	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Эстафета с элементами футбола. Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Упражнение «Отработка ударов по воротам». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	Применять правила самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Формулировать роль самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Знать первые признаки утомления. Выполнять ведение мяча и удар по мячу.
5	Техника ведения мяча и удар ногой по мячу	Современные правила организации и проведение соревнований по футболу. Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Упражнение «Передачи в парах и удар по воротам». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	Знать и анализировать современные правила организации и проведения соревнований по футболу, различные системы проведения соревнований, структуру соревнований среди различных возрастных групп и категорий участников. Выполнять ведение мяча и удар по мячу.

6	Техника ведения мяча и удар ногой по мячу	Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом и без мяча. Подвижная игра «Четыре квадрата». Упражнение «Передачи в парах и удар по воротам». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки). Контрольно-тестовые упражнения (удар ногой по мячу и бег 60 м.)	Заполнять дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Выполнять контрольно-тестовые упражнения.
7	Техника ведения мяча, финты и отбор мяча	Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Подвижная игра «Мосты». Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Упражнение «2 х вратарь с ударом по воротам». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	Знать классификацию травм, характерных для футболистов. Знать основные методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Выполнять ведение мяча, финты и отбор мяча.
8	Техника ведения мяча, финты и отбор	План индивидуальных занятий футболом. Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Подвижная игра «Мосты». Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Упражнение «2 х вратарь с ударом по воротам». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	Проектирование (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий футболом, организация и проведение самостоятельных занятий по индивидуальному плану, выполнять плановые упражнения и задания, анализировать достигнутые результаты. Выполнять ведение мяча, финты и отбор мяча.
9	Техника ведения мяча, финты и отбор	Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление. Подвижная игра «Зеркало». Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 2x1 (с завершением в малые ворота).	Осуществлять контроль за физической нагрузкой, контролировать физическое развитие (дневник самоконтроля) анализировать показатели и сопоставлять со среднестатистическими. Выполнять ведение мяча, финты и отбор мяча.
10	Техника ведения мяча, финты и отбор	Основы организации здорового образа жизни средствами футбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра «Пройти через линию». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 2x2 (малые ворота).	Знать и соблюдать основы организации здорового образа жизни средствами футбола. Знать и раскрывать методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения. Выполнять ведение мяча, финты и отбор мяча.
11	Техника ведения мяча, финты и отбор	Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Эстафета с элементами футбола. Подвижная игра	Заполнять дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Выполнять контрольно-тестовые

		«Зеркало». Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2х1 (с завершением в малые ворота). Контрольно-тестовые упражнения (финты и отбор мяча).	упражнения.
12	Техника передачи и остановки/приема мяча	Основы организации здорового образа жизни средствами футбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения. Подвижная игра «Пройти через линию». Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 3х3 (малые ворота).	Знать и соблюдать основы организации здорового образа жизни средствами футбола. Знать и раскрывать методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения. Выполнять передачи, остановку/прием мяча.
13	Техника передачи и остановки/приема мяча	План индивидуальных занятий футболом. Подвижная игра «Зеркало». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 2х1 (с завершением в малые ворота).	Проектирование (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий футболом, организация и проведение самостоятельных занятий по индивидуальному плану, выполнять плановые упражнения и задания, анализировать достигнутые результаты. Выполнять передачи, остановку/прием мяча.
14	Техника передачи и остановки/приема мяча	Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека. Подвижная игра «Пройти через линию». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2х2 (малые ворота).	Знать, раскрывать и анализировать значение занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения). Выполнять передачи, остановку/прием мяча.
15	Техника передачи и остановки/приема мяча	Подвижная игра «Зеркало». Упражнения на частоту в виде эстафеты. Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 3х3 (малые ворота). Контрольно-тестовые упражнения (передачи мяча в движении, прыжок в длину с места).	Выполнять контрольно-тестовые упражнения.
16	Техника передачи и остановки/приема мяча	Современные правила организации и проведение соревнований по футболу. Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом и без мяча. Подвижная игра «Пройти через линию». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 4х4 (малые ворота).	Знать и анализировать современные правила организации и проведения соревнований по футболу, различные системы проведения соревнований, структуру соревнований среди различных возрастных групп и категорий участников. Выполнять передачи, остановку/прием мяча.
17	Техника передачи и остановки/приема мяча	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом.	Применять правила самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Знать первые признаки утомления. Знать и применять средства и методы

		Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 2x1 (с завершением в малые ворота).	восстановления организма после физической нагрузки. Выполнять передачи, остановку/прием мяча.
18	Техника передачи и остановки/приема мяча	Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Подвижная игра «Пройти через линию». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2x2 (малые ворота).	Заполнять дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Выполнять передачи, остановку/прием мяча.
19	Техника передачи и остановки/приема мяча	План индивидуальных занятий футболом. Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом и без мяча. Подвижная игра «Зеркало». Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 3x3 (малые ворота).	Проектирование (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий футболом, организация и проведение самостоятельных занятий по индивидуальному плану, выполнять плановые упражнения и задания, анализировать достигнутые результаты. Выполнять передачи, остановку/прием мяча.
20	Техника передачи и остановки/приема мяча	Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 4x4 (малые ворота). Контрольно-тестовые упражнения (остановка/прием мяча).	Выполнять контрольно-тестовые упражнения.
21	Техника ведения и передачи мяча	План индивидуальных занятий футболом. Подвижная игра «Зеркало». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 2x1 (с завершением в малые ворота).	Проектирование (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий футболом, организация и проведение самостоятельных занятий по индивидуальному плану, выполнять плановые упражнения и задания, анализировать достигнутые результаты. Выполнять ведение и передачи мяча.
22	Техника ведения, передачи и остановки мяча	Современные правила организации и проведение соревнований по футболу. Подвижная игра «Пройти через линию». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2x2 (малые ворота).	Знать и анализировать современные правила организации и проведения соревнований по футболу, различные системы проведения соревнований, структуру соревнований среди различных возрастных групп и категорий участников. Выполнять ведение, передачи и остановку мяча.
23	Техника передачи и прием мяча	Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом. Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом и без мяча. Подвижная игра «Зеркало». Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 3x3 (малые ворота).	Знать методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом. Выполнять передачи и прием мяча.

24	Техника ведения и передачи мяча	Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление. Их со среднестатистическими данными. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра «Пройти через линию». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 4x4 (малые ворота).	Осуществлять контроль за физической нагрузкой, контролировать физическое развитие (дневник самоконтроля) анализировать показатели и сопоставлять со среднестатистическими.
25	Техника ведения и передачи мяча	Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Методика проведения наблюдения за динамикой показателей физического развития. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Зеркало». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 2x1 (с завершением в малые ворота). Контрольно-тестовое упражнение (челночный бег).	Заполнять дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Использовать и проводить методику наблюдения за динамикой показателей физического развития. Объективно оценивать показатели своего физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Выполнять контрольно-тестовое упражнение.
26	Техника передачи и прием мяча	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Подвижная игра «Пройти через линию». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 4x4 (малые ворота).	Применять правила самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Знать первые признаки утомления. Знать и применять средства и методы восстановления организма после физической нагрузки. Выполнять передачи и прием мяча.
27	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	Современные правила организации и проведение соревнований по футболу. Подвижная игра «Мосты». Упражнение «Обвод стоек, комбинация «Стенка» и удар по воротам». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	Знать и анализировать современные правила организации и проведения соревнований по футболу, различные системы проведения соревнований, структуру соревнований среди различных возрастных групп и категорий участников. Выполнять футбольную комбинацию.
28	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	Основы обучения и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры. Подвижная игра «Мосты». Упражнение «Обвод стоек, комбинация «Стенка» и удар по воротам». Игра 1x1 + вратарь (в одни ворота с завершением. Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	Характеризовать основные методы обучения техническим приемам, тактическим действиям футбола, отмечать место, время и эффективность применения в игре. Выполнять футбольную комбинацию.
29	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	Подвижная игра «Четыре квадрата». Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Игра 1x1 + вратарь (в одни ворота с завершением). Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной	Выполнять контрольно-тестовые упражнения.

		площадки). Контрольно-тестовое упражнение (удары ногой по воротам на точность с 11 м.).	
30	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	Основы обучения и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры. Эстафета с элементами футбола. Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Игра 1x1 + вратарь (в одни ворота с завершением). Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	Характеризовать основные методы обучения техническим приемам, тактическим действиям футбола, отмечать место, время и эффективность применения в игре. Выполнять ведение, финты, удары.
31	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	План индивидуальных занятий футболом. Подвижная игра «Четыре квадрата». Упражнение «Обвод стоек, комбинация «Стенка» и удар по воротам». Игра 2x1 + вратарь (в одни ворота с разными заданиями и завершением). Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	Проектирование (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий футболом, организация и проведение самостоятельных занятий по индивидуальному плану, выполнять плановые упражнения и задания, анализировать достигнутые результаты. Выполнять футбольную комбинацию.
32	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	Основы обучения и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры. Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом и без мяча. Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Игра 2x1 + вратарь (в одни ворота с разными заданиями и завершением). Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	Характеризовать основные методы обучения техническим приемам, тактическим действиям футбола, отмечать место, время и эффективность применения в игре. Выполнять ведение, финты, удары.
33	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Упражнение «Обвод стоек, комбинация «Стенка» и удар по воротам». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки). Контрольно-тестовое упражнение комбинация.	Выполнять ведение, финты, удары. Выполнять контрольно-тестовые упражнения.
34	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	План индивидуальных занятий футболом. Подвижная игра «Мосты». Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Игра 2x2 + вратарь (в одни ворота с завершением). Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	Проектирование (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий футболом, организация и проведение самостоятельных занятий по индивидуальному плану, выполнять плановые упражнения и задания, анализировать достигнутые результаты. Выполнять ведение, финты, удары.

## Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения	Виды и форма контроля
1.	Техника ведения мяча и удар ногой по мячу	2		Устный опрос. Текущий контроль
2.	Техника ведения мяча и удар ногой по мячу	2		Текущий контроль
3.	Техника ведения мяча и удар ногой по мячу	2		Текущий контроль
4.	Техника ведения мяча и удар ногой по мячу	2		Текущий контроль
5.	Техника ведения мяча и удар ногой по мячу	2		Текущий контроль
6.	Техника ведения мяча и удар ногой по мячу	2		Текущий контроль
7.	Техника ведения мяча, финты и отбор мяча	2		Текущий контроль
8.	Техника ведения мяча, финты и отбор	2		Текущий контроль
9.	Техника ведения мяча, финты и отбор	2		Текущий контроль
10.	Техника ведения мяча, финты и отбор	2		Текущий контроль
11.	Техника ведения мяча, финты и отбор	2		Текущий контроль
12.	Техника передачи и остановки/приема мяча	2		Текущий контроль
13.	Техника передачи и остановки/приема мяча	2		Устный опрос.
14.	Техника передачи и остановки/приема мяча	2		Практическая работа
15.	Техника передачи и остановки/приема мяча	2		Текущий контроль
16.	Техника передачи и остановки/приема мяча	2		Групповой контроль
17.	Техника передачи и остановки/приема мяча	2		Текущий контроль
18.	Техника передачи и остановки/приема мяча	2		Текущий контроль
19.	Техника передачи и остановки/приема мяча	2		Текущий контроль
20.	Техника передачи и остановки/приема мяча	2		Текущий контроль

21.	Техника ведения и передачи мяча	2		Практическая работа
22.	Техника ведения, передачи и остановки мяча	2		Текущий контроль
23.	Техника передачи и прием мяча	2		Текущий контроль
24.	Техника ведения и передачи мяча	2		Текущий контроль
25.	Техника ведения и передачи мяча	2		Групповой контроль
26.	Техника передачи и прием мяча	2		Текущий контроль
27.	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача	2		Текущий контроль
28.	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача	2		Устный опрос. Текущий контроль
29.	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача	2		Текущий контроль
30.	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	2		Текущий контроль
31.	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/пере	2		Текущий контроль
32.	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача	2		Текущий контроль
33.	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача	2		Практическая работа
34.	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача	2		Текущий контроль
Общее количество часов по программе		68 часов		

**Учебно- методическое и материально- техническое обеспечение  
образовательного процесса**

**Учебно – методическая литература**

1. Андреев С., Гарагуля Т. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе. М.:// Советский спорт, 2011
2. Андреев С. Н. Мини-футбол. – М.://Физкультура и спорт, 1978.
3. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах. Методическое пособие. – Липецк: //«ГУ «РОГ», 2004.
4. Анисимова М.В., Бегун И.С., Водяницкая О.И., Тяпин А.Н. Методические рекомендации для учителей физической культуры. - Москва // 2012.
5. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов. – М.://Физкультура и спорт, 1980.
6. Варюшин В.В., Лопачев. Р.Ю. Первые шаги в футболе. М.: Искусство, наука, спорт, 2013 -120с.
7. Врублевский Е., Костюкевич В., Модели тактики игры в футболе. - М.:// Спорт, 2020.
8. Гиффорд К. Футбол. Детская энциклопедия. // Росмен, 2018.
9. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М.,//Человек, 2012.
10. Еремеев С. Мой любимый футбол. -М:// Мир образования, 2019.
11. Заваров А. Футбол для начинающих.-ПитерСПб.;// 2015.
12. Космина И.П., А.П. Паршиков, Ю.П. Пузырь. - М.:// Советский спорт, 2003 - 256с.
13. Качанин Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.://Физкультура и спорт, 1984.
14. Киркендалл Д. (пер.Борич С.Э.) Анатомия футбола. //Попурри ООО, 2012.
15. Курзаева Л.В., Овчинникова И.Г. Управление качеством образования и современные средства оценивания результатов обучения// Флинта. 2015.
16. Массовый футбол. Организационно-методическое пособие для преподавателей уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ. Общероссийская общественная организация «Российский футбольный союз», Москва 2012.
17. Лапшин О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков.-М.;//Человек, 2018.Мельников И.В., Футбол. Уроки лучшей игры. – М:// АСТ, 2015.
19. Менсон Ж.Я люблю футбол.//Клевер,2018.
20. Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы. – М.:// ЦОМОФВ, 2009.
21. Мойер Р. Силовые тренировки в футболе.-М.;// Спорт, 2016.

22. Москаленко Р. Спортивная энциклопедия. - М.://СпортАкадемПресс,2011.
23. Погадаев Г. И. Физическая культура. Футбол для всех 1-4 кл. Учебное пособие.-М.://Дрофа, 2019.
24. Погадаев Г. И. Физическая культура. Футбол для всех 5-9 кл. Учебное пособие. -М.://Дрофа, 2019.
25. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11 кл. Учебное пособие. -М.://Дрофа, 2019.
26. Разуваев Ю.В. Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу, Дзержинск 2015.
27. Севастьянова Е.С. Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу, Сенгилей, 2018.
28. Сучилин А. А. Футбол во дворе. – М.://Физкультура и спорт, 1978.
- 29.Федеральный стандарт спортивной подготовки. Футбол. // Спорт, 2016.
- 30.Чарльз.Т Футбол для детей. 101 тренировка для начинающего футболиста. Издательство Э.Спорт для детей, 2017.
- 31.Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.://Физкультура и Спорт, 1982.

#### **Список литературы для педагога:**

- 1.Андреев С. Н. Мини– футбол.– М.://Физкультура и спорт». 2008.
- 2.Алиев Э., Андреев С., Губа В. Мини-футбол, Учебник. -М.:// Советский спорт. 2012.
- 3.Врублевский Е.П., Модели тактики игры в футбол. -М.; // Спорт, 2020
- 4.Грамм А., Книга-тренер. Правила. Физическая подготовка. Техника.Стратегия.Мастерство. М.; Эксмо, 2020
- 5.Губа В., Лексаков А. Теория и методика футбола.Учебник. -М.:// Спорт, 2020.
- 6.Губа В., Футбол. Программа для футбольных академий.-М:// Человек, 2015.
- 7.Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
- 8.Качанин, Горский - Тренировка футболистов 1994 г. 1-е издание
- 9.Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера, Москва 2010.
- 10.Сучилин А. А. Футбол во дворе -//Физкультура и спорт, 1994. 11.Скуридина А.А. Методические мелочи. Уметь. Хотеть. Мочь // журнал «Спорт в школе», 2011, № 7.
11. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – //Физкультура и Спорт, 2002, 2- ое исправленное и дополненное издание – (Азбука спорта).
12. Швыков И.А., Футбол в школе. – М.: //Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
13. Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы, 2009.
14. Жан-Люк Чесно, Жерар Дюро. Футбол. Обучение базовой технике.

М.:// ТВТ Дивизион, 2006, - 198с.

15. 500 игр и эстафет. Научная ред.ак. Кузина В.В. и пр. Полиевского С.А.  
М.://Физкультура и спорт, 2000.

#### **Список литературы для обучающихся:**

1. Андреев С.Н . Футбол – твоя игра. – М.: //Просвещение, 1989. – 144 стр
2. Андреев С.Н. Играйте в мини-футбол. - М.; Советский спорт, 1989 47с.
3. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов/ Башкиров В.Ф. - М.: //ФиС, 1987.
4. Каменченко П. Олтаржевский Г., Легенды. История российского футбола в фотографиях. – М.; //Красивая книга, 2018
5. Лоран Николе, Это футбол. Игра изменившая мир.- М:// Самокат, 2018
6. Нестеровский, Д.И. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов учреждений высшего образования / Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д., Иванов В.А., Голенко А.В., Левин В.С. /9-е изд., стереотипное. М.; Издательский центр «Академия», 2014. 464 с.
7. Старостин Н. Вайнштейн А. Футбол сквозь годы. М:// Центрполиграф, 2018.
8. Симонян Н.П. Футбол-только ли игра? -М.:// Человек, 2018
9. Шакур М.Т. Как научиться играть в футбол. Финты звезд. //Харвест, 2020

## Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры

1. <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/> - Федеральные стандарты
2. [http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma\\_futbol\\_bezhaev.pdf](http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf) - Модуль «Футбол»
3. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> - Физкультура в школе
4. <https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena#> - Методика РФС
5. <https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/> - Академия «Зенит»
6. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLEM5PAFWBmabCIz-VEH1hSTPLWm2ZyoIT> – Академия «Краснодар»

## Материально-технического обеспечение программы «Футбол»

1. Спортивный зал
2. Спортивная площадка
3. Стадион
4. Конусы 10 шт.
5. Фишки 15 шт.
6. Футбольные мячи на каждого ребенка
7. Ворота маленькие
8. Ворота 3х2 м.
9. Секундомер
10. Свисток
11. Демонстрационные учебные пособия