

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 Г. СОЛЬ-ИЛЕЦКА»  
ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

«Принята на заседании»  
педагогического совета  
Протокол № 1  
От «30» августа 2024 года.



Утверждаю  
Руководитель  
образовательной организации  
Федорова О.В.  
Приказ № 316 от «30» августа 2024 года

Дополнительная общеразвивающая программа

«Футбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Яровенко Александр Михайлович,  
учитель физической культуры

г. Соль-Илецк  
2024г

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее – Программа) является:

- *по уровню разработки:* модифицированная;

- *по сроку реализации:* краткосрочная. Программа реализуется в течение 1 года обучения.

- *по уровню реализации:* программа рассчитана на реализацию с детьми среднего школьного возраста.

Футбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – футбол определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе.

Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой 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.

Формируя на основе выше перечисленного у обучающихся поведенческих установок, футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

- *по уровню освоения:* программа является общеразвивающей, так как введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно - спортивной направленность. «Футбол» ориентирован на этап отбора детей (первый год обучения) создаются спортивно-оздоровительные группы, где дети занимаются обще развивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы футбольной игры. В данной программе отсутствует этап спортивного совершенствования, и высшего спортивного мастерства, так как в школе нет достаточной материально-технической базы. Талантливые учащиеся направляются для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в детско-юношеские спортивные школы Олимпийского резерва.

Обучающиеся осваивают технические приемы в процессе перехода к двухсторонней игре, совершенствование техники владения мячом, освоение тактики игры.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» предполагает освоение материала на *стартовом, базовом* уровнях.

*Стартовый уровень* предполагает первичное знакомство направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В младшей юношеской группе длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 40 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются кружковцам в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель кружка рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

*Базовый уровень* предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, при котором дети учатся приёму техники и тактики игры.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в младшей группе после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый кружковец младшей юношеской группы должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по футболу.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики –

научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Руководителям кружков рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большинство практических занятия следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2 м./с), при температуре не ниже - 17° С (для средней климатической полосы).

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить манёвренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования её.

Обучая кружковцев технике владения мячом, очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приёма. Показ и объяснение хорошо дополнить демонстрацией видеозаписей.

Большое значение для успешного обучения техническим приёмам игры в футбол имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. В занятиях с кружковцами

младшей и средней групп мячи должны быть уменьшенного размера и массы; можно использовать волейбольные, а также резиновые мячи.

Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого кружковца, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

**Актуальность** создания программы обусловлена желанием дать учащимся возможность познакомиться с физическими упражнениями не только на уроках физической культуры, но и внеурочное время. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико - тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

#### Педагогическая целесообразность

Целесообразность программы в том, что при ее реализации футбольное объединение органично вписывается - в единое образовательное пространство школы и в систему профилактики детской социальной дезадаптации, при этом оставаясь самостоятельным структурным подразделением дополнительного образования, где решают проблему занятости свободного времени детей, обучают их игре в футбол, повышают уровень их функциональных возможностей, воспитывают у них морально-волевые качества, решают проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

#### Отличительные особенности программы

Программа составлена на основе авторской программы физического воспитания учащихся 1–11 классов образовательных учреждений В.И. Ляха и предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств,

формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Характерной особенностью данной программы является то, что содержание, объем и степень сложности каждого занятия продуманы в соответствии с индивидуальными возможностями школьников, в работе с которыми используется индивидуально-дифференцированный подход. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп любительского объединения по футболу и рассчитана последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Данная программа отличается от других тем, что в объединении занимаются не только технической, тактической и общефизической подготовкой детей, но и решаются такие задачи как: 1) профилактика и преодоление дезадаптации учащихся, 2) профилактика асоциального поведения.

#### Адресат программы

Программа рассчитана на детей 11 –13 лет. В данном возрасте организм детей среднего школьного возраста крайне неустойчив. Поэтому во время занятий следует осуществлять строгий контроль за объемом и интенсивностью нагрузок с тем, чтобы не допустить переутомления и перенапряжения организма.

Развивая силовые качества футболистов подросткового возраста, необходимо избегать упражнений с преодолением максимального веса, упражнений, требующих продолжительного физического напряжения и задержки дыхания. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту.

При развитии силы более предпочтительны упражнения динамического характера. Доступны упражнения с отягощениями, равными 50% собственного веса.

Значительное место должны занимать скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний, напрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8—10 раз по 10—15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2—3 мин.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постоянным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км; повторный бег на отрезках 30-40-50 м с коротким интервалом отдыха (15—30 сек); подвижные и спортивные игры; серийное выполнение беговых и игровых упражнений.

Чрезмерная опека подростков, ограничение их самостоятельности действий угнетает, вызывает вялость, апатию, воспитывает потребительские качества. Заметно

проявляется чувство собственного достоинства. Они слабо принимают распоряжения в виде приказов, нравоучений. Подростки требуют уважительного отношения к себе. Одним из ведущих мотивов их поведения является потребность в самоутверждении, т.е. стремление занять достойное положение в коллективе, получить признание со стороны окружающих. Подростки остро реагируют на обращение с ними как с маленькими, на мелочную опеку, неоправданную помощь им, подсказку со стороны тренера или товарища. Резкий, запелляционный тон замечаний оскорбляет их возросшее самолюбие, вызывает часто ответную грубость, развязность, напускное безразличие и даже желание поступить наперекор требованиям.

Требования к подросткам должны быть обоснованы и предъявляться в тактичной форме.

Дети переходного возраста обладают сильно выраженным чувством справедливости, у них заметно развита склонность к критической проверке чужих суждений.

Нередко подростки переоценивают свои физические возможности, пытаются скорее пробежать по ступеням спортивного мастерства. Для подростка будущие цели тренировки кажутся далекими, апелляция к ним слабо стимулирует активность занимающихся. Поэтому необходимо наряду с общей целью ставить конкретные, ближайшие цели, реальность достижения которых очевидна.

В 11-13 лет в основном завершаются процессы глубоких функциональных перестроек организма и его состояние все больше приближается к состоянию, характерному для взрослого человека.

#### Объем и сроки освоения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана на 2 года обучения, 3 часа в неделю – 108 часов в год, 1 занятия в неделю 40 минут (понедельник), 1 занятия в неделю 80 минут с перерывом 10 (среда).

#### Формы обучения и виды занятий по программе

1. Очные групповые занятия
2. Дистанционные занятия в режиме offline/online.

Основной формой организации образовательного процесса является очная форма обучения. А также актуальна в настоящее время смешанная форма обучения. При реализации программы частично применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

3. Смешанная форма обучения. При реализации программы (частично) применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Формы организации образовательного процесса – групповая.

Единицей учебного времени в объединении является учебное занятие.

Занятие проводится в группе по 15 человек.

Работа с учащимися при организации образовательного процесса предусматривает групповую, парную и индивидуальную форму работы на занятиях и предполагает использование следующих методов и приемов:

*Словесные методы:* объяснение, рассказ, беседа.

*Наглядные методы:* наблюдение, демонстрация образцов изделий, иллюстраций, слайдов, фотографий, презентаций к занятиям.

*Практические приемы:* работы по образцу, индивидуальные и коллективные работы обучающихся.

*Объяснительно-иллюстративные:* способ взаимодействия педагога и ребёнка. Объяснение сопровождается демонстрацией наглядного материала.

*Репродуктивные:* учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

*Игровые:* метод использования различных игровых форм в организации деятельности; в аттестационных занятиях или усвоения нового материала. Этот метод предусматривает использование разнообразных компонентов игровой деятельности в сочетании с другими приемами: вопросами, объяснениями, пояснениями, показом и т.д.

Переход на дистанционное обучение подразумевает занятия в режиме online/offline посредством «Сферум».

- индивидуальные или групповые online-занятия;
- образовательные online – платформы; цифровые образовательные ресурсы; видеоконференции (Сферум); социальные сети; мессенджеры; электронная почта;
- комбинированное использование online и offline режимов;
- видеолекция;
- online-консультация и др.

Общее количество часов в год - 108 часов, в неделю 3 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю 1 занятия в неделю 40 минут (понедельник), 1 занятия в неделю 80 минут (40 минут, перерыв 10 минут, 40 минут) (среда). В случае перехода на дистанционное обучение длительность занятий составляет:

30 минут - для учащихся среднего и старшего школьного возраста.

Во время онлайн-занятия проводится динамическая пауза, гимнастика для глаз.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на

основе их творческой активности; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

#### **Задачи:**

##### **воспитательные:**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

##### **развивающие:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

##### **образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.
- формирование элементов ИТ-компетенций.

#### **Планируемые результаты**

Организация деятельности по программе создаст условия для достижения **личностных, метапредметных и предметных результатов.**

##### **Личностные:**

- проявляют положительные мотивы к спорту и здоровому образу жизни;

- сформировано позитивное отношение к ценностям общества;
- обучающиеся нравственные качества личности;

**метапредметные:**

- развиты навыки самоконтроля и саморегуляции;
- умеют обучить способам совместной деятельности в группе;
- умеют формировать коммуникативные навыки;

**предметные:**

- знают навыки самоконтроля и саморегуляции;
- умеют обучить различным способам познавательной деятельности,
- умеют обучить способам совместной деятельности в группе;
- владеют коммуникативные навыки;
- владеют умением ставить цели, планировать и оценивать свою деятельность
- сформированы установки на безопасный образ жизни.

**образовательные:**

- учащиеся будут иметь сформированные элементы ИТ-компетенций.

## **2. Содержание программы**

### **РАЗДЕЛ 1: ВВЕДЕНИЕ. ТЕОРИЯ (2 ч.)**

1.1 Тема: Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.

Правила соревнований (теория 1 ч.).

1.2. Тема: Просмотр игр через медио России, СНГ, СССР (теория 1 ч.).

### **РАЗДЕЛ 2: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (14 ч.)**

2.1 Тема: Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в цель (2,5 \* 1,2м) с бм. (практика 2 ч.).

2.2 Тема: Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в цель (2,5 \* 1,2м) с бм. (практика 2 ч.).

2.3 Тема: Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в ворота с бм. (практика 2 ч.).

2.4 Тема: Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в ворота с бм. (практика 2 ч.).

2.5 Тема: Бег 30м. Прыжок в длину с места. 6-минутный бег (практика 2 ч.).

2.6 Тема: Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар внутренней частью подъема в цель (практика 2 ч.).

2.7 Тема: Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Упражнение на развитие силы (практика 2 ч.).

### **РАЗДЕЛ 3: ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (65 ч.)**

3.1 Тема: Тактическая игра в нападении и защите. Удары по мячу внутренней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы (практика 2 ч.).

3.2 Тема: Тактическая игра в нападении и защите. Удары по мячу внутренней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы (практика 2 ч.).

3.3 Тема: Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъема. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения. Обучение ударам средней частью подъема (практика 2 ч.).

3.4 Тема: Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъема. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения (практика 2 ч.).

3.5 Тема: Совершенствование ударов средней частью подъема. Обучение ударам внутренней частью подошвы (практика 2 ч.).

3.6 Тема: Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. Обучение отбору мяча с выбиванием. Обучение отбору мяча с выпадом (практика 2 ч.).

3.7 Тема: Обучение отбору мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы. Совершенствование отбора мяча с выпадом. Обучение остановке внутренней стороной стопы (практика 2 ч.).

3.8 Тема: Совершенствование отбора мяча с выпадом. Обучение отбору мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы. Обучение остановке внутренней стороной стопы (практика 2 ч.).

3.9 Тема: Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, крестным шагом, прыжком). Обучение приему мяча, катящегося навстречу. Обучение броску мяча на точность (практика 1 ч.).

3.10 Тема: Обучение ведению мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения. Встречная эстафета с ведением мяча (практика 2 ч.).

3.11 Тема: Обучение ударам средней частью подъема. Совершенствование остановки мяча подошвой (практика 1 ч.).

3.12 Тема: Совершенствование ударов средней частью подъема по неподвижному мячу (практика 1 ч.).

- 3.13 Тема: Остановка, ведение мяча, отбор мяча. Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу (практика 2 ч.).
- 3.14 Тема: Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в ворота с бм. (практика 2 ч.).
- 3.15 Тема: Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу (практика 1 ч.).
- 3.16 Тема: Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу (практика 2 ч.).
- 3.17 Тема: Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Обучение ведению мяча зигзагами (практика 1 ч.).
- 3.18 Тема: Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку (практика 1 ч.).
- 3.19 Тема: Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом (практика 2 ч.).
- 3.20 Тема: Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку (практика 1 ч.).
- 3.21 Тема: Обучение ударам внутренней стороной стопы. Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы (практика 2 ч.).
- 3.22 Тема: Обучение ударам головой по подвешенному мячу. Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу. Обучение вбрасыванию мяча (практика 1 ч.).
- 3.23 Тема: Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении (практика 1 ч.).
- 3.24 Тема: Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъема (практика 2 ч.).
- 3.25 Тема: Обучение ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног. Совершенствование ведения мяча с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней частью подъема в цель (практика 2 ч.).
- 3.26 Тема: Совершенствование удара средней частью подъема в цель (практика 1 ч.).

- 3.27 Тема: Совершенствование ударов головой по подвешенному и подброшенному над собой мячу. Совершенствование ударов головой по мячу после вбрасывания партнером (практика 2 ч.).
- 3.28 Тема: Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах с продвижением. Совершенствование ударов средней частью подъема по катящемуся навстречу мячу (практика 2 ч.).
- 3.29 Тема: Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъема. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения. Обучение ударам средней частью подъема (практика 1 ч.).
- 3.30 Тема: Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъема. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения (практика 1 ч.).
- 3.31 Тема: Совершенствование ударов средней частью подъема. Обучение ударам внутренней частью подошвы (практика 1 ч.).
- 3.32 Тема: Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. Обучение отбору мяча с выбиванием. Обучение отбору мяча с выпадом (практика 2 ч.).
- 3.33 Тема: Обучение отбору мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы. Совершенствование отбора мяча с выпадом. Обучение остановке внутренней стороной стопы (практика 2 ч.).
- 3.34 Тема: Совершенствование отбора мяча с выпадом. Обучение отбору мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы. Обучение остановке внутренней стороной стопы (практика 2 ч.).
- 3.35 Тема: Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком). Обучение приему мяча, катящегося навстречу. Обучение броску мяча на точность (практика 2 ч.).
- 3.36 Тема: Обучение ведению мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения. Встречная эстафета с ведением мяча (практика 1 ч.).
- 3.37 Тема: Обучение ударам средней частью подъема. Совершенствование остановки мяча подошвой (практика 1 ч.).
- 3.38 Тема: Совершенствование ударов средней частью подъема по неподвижному мячу (практика 1 ч.).
- 3.39 Тема: Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу (практика 1 ч.).
- 3.40 Тема: Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу (практика 2 ч.).

3.41 Тема: Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Обучение ведению мяча зигзагами (практика 1 ч.).

3.42 Тема: Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъема (практика 2 ч.).

#### **РАЗДЕЛ 4: СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (27 ч.)**

4.1 Тема: Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Упражнение на развитие силы (практика 1 ч.).

4.2 Тема: Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте (практика 2 ч.).

4.3 Тема: Обманные движения (финты) (практика 2 ч.).

4.4 Тема: Ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар внутренней частью подъема в цель (практика 1 ч.).

4.5 Тема: Остановка, ведение мяча, отбор мяча Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой (практика 2 ч.).

4.6 Тема: Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте (практика 2 ч.).

4.7 Тема: Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку

4.8 Тема: Обманные движения (финты) (практика 2 ч.).

4.9 Тема: Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку (практика 1 ч.).

4.10 Тема: Обучение ударам внутренней стороной стопы. Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы (практика 2 ч.).

4.11 Тема: Обучение ударам головой по подвешенному мячу. Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу. Обучение вбрасыванию мяча (практика 1 ч.).

4.12 Тема: Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу (практика 1 ч.).

4.13 Тема: Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу (практика 2 ч.).

4.14 Тема: Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Обучение ведению мяча зигзагами (практика 1 ч.).

4.15 Тема: Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте (практика 2 ч.).

4.16 Тема: Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку (практика 2 ч.).

4.17 Тема: Обманные движения (финты) (практика 1 ч.).

#### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Раздел подготовки	Часы
1	Введение. Теория	2
2	Общая физическая подготовка	14
3	Техническая подготовка	65
4	Специальная физическая подготовка	27
	<b>ИТОГО</b>	<b>108ч</b>

## Календарно-тематическое планирование

N п/п	Дата	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)	Электронные образовательные ресурсы
			всего	теория	практика		
1	02.09	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. Правила соревнований.	2	1	1	Опрос, беседа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx</a>
2	04.09	Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения. Обучение ударам средней частью подъёма.	1	0	1	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx</a>
3	09.09	Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения.	2	0	2	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx</a>
4	11.09	Совершенствование ударов средней частью подъёма. Обучение ударам внутренней частью подошвы.	1	0	1	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx</a>
5	16.09	Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. Обучение отбору мяча с выбиванием. Обучение отбору мяча с выпадом.	2	0	2	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx</a>
6	18.09	Обучение отбору мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы.	1	0	1	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx</a>

7	23.09	Совершенствование отбора мяча с выпадом Обучение остановке внутренней стороной стопы. Совершенствование отбора мяча с выпадом. Обучение отбору мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы. Обучение остановке внутренней стороной стопы.	2	0	2	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan_dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan_dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx</a>
8	25.09	Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, крестным шагом, прыжком). Обучение приему мяча, катящегося навстречу. Обучение броску мяча на точность.	1	0	1	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan_dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan_dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx</a>
9	30.09	Бег 30м. Прыжок в длину с места. 6-минутный бег.	2	0	2	Входная диагностика, практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan_dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan_dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx</a>
10	02.10	Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу.	1	0	1	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan_dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan_dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx</a>
11	07.10	Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Обучение ведению мяча зигзагами.	2	0	2	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan_dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan_dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx</a>
12	09.10	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте.	1	0	1	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan_dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan_dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx</a>
13	14.10	Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку.	2	0	2	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan_dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan_dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx</a>
15	16.10	Обманные движения (финтгы).	1	0	1	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan_dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan_dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx</a>

16	21.10	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар внутренней частью подъема в цель.	2	0	2	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx</a>
17	23.10	Тактическая игра в нападении и защите. Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы.	1	0	1	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx</a>
18	28.10	Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в ворота с бм.	2	0	2	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx</a>
19	30.10	Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.	1	0	1	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx</a>
20	04.11	Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу.	2	0	2	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx</a>
21	06.11	Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Обучение ведению мяча зигзагами.	1	0	1	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx</a>
22	11.11	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте.	2	0	2	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx</a>

23	13.11	Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку.	1	0	1	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx</a>
24	18.11	Обманные движения (финтги).	2	0	2	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx</a>
25	20.11	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар внутренней частью подъема в цель.	1	0	1	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx</a>
26	25.11	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом.	2	0	2	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx</a>
27	27.11	Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку.	1	0	1	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx</a>
28	02.12	Обучение ударам внутренней стороной стопы. Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы.	2	0	2	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx</a>
29	04.12	Обучение ударам головой по подвешенному мячу. Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу. Обучение вбрасыванию мяча.	1	0	1	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx</a>
30	09.12	Совершенствование передачи и остановки мяча	2	0	2	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx</a>

31	11.12	внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего	1	0	1	Практическая работа	default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx
32	16.12	Обучение ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног. Совершенствование ведения мяча с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней частью подъема в цель.	2	0	2	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx
33	18.12	Совершенствование удара средней частью подъема в цель.	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx
34	23.12	Совершенствование ударов головой по подвешенному и подброшенному над собой мячу. Совершенствование ударов головой по мячу после вбрасывания партнером.	2	0	2	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx
35	25.12	Просмотр игр через медии СНГ, СССР	1	1	0	опрос, беседа	https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx
36	30.12	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах с	2	0	2	Промежуточная диагностика	https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx

	продвижением. Совершенствование ударов средней частью подъёма по катящемуся навстречу мячу.				Практическая работа	_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx
37	31.12 Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения. Обучение ударам средней частью подъёма.	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx
38	13.01 Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения.	2	0	2	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx
39	15.01 Совершенствование ударов средней частью подъёма. Обучение ударам внутренней частью 2подошвы.	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx
40	20.01 Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. Обучение отбору мяча с выбиванием. Обучение отбору мяча с выпадом.	2	0	2	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx
41	22.01 Обучение отбору мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы. Совершенствование отбора мяча с выпадом	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx
42	27.01 Обучение остановке внутренней стороной стопы. Совершенствование отбора мяча с выпадом. Обучение отбору мяча подкатом.	2	0	2	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx
43	29.01 Обучение остановке внутренней стороной стопы. Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком). Обучение приему мяча, катящегося навстречу. Обучение броску мяча на точность.	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx

44	03.02	Бег 30м. Прыжок в длину с места. Метание 5 теннисных мячей на точность.	2	0	2	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx</a>
45	05.02	Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в цель (2,5 * 1,2м) с 6м.	1	0	1	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx</a>
46	10.02	Обучение ведению мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения. Встречная эстафета с ведением мяча.	2	0	2	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx</a>
47	12.02	Обучение ударам средней частью подъема. Совершенствование остановки мяча подошвой.	1	0	1	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx</a>
48	17.02	Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Упражнение на развитие силы.	2	0	2	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx</a>
49	19.02	Совершенствование ударов средней частью подъема по неподвижному мячу.	1	0	1	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx</a>
50	24.02	Остановка, ведение мяча, отбор мяча Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу.	2	0	2	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx</a>
51	26.02	Тактическая игра в нападении и защите. Удары по мячу внутренней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы.	1	0	1	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx</a>
52	03.03	Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.	2	0	2	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx</a>

53	05.03	Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в ворота с бм.	1	0	1	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx</a>
54	10.03	Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.	2	0	2	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx</a>
55	12.03	Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку.	1	0	1	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx</a>
56	17.03	Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу.	2	0	2	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx</a>
57	19.03	Обучение ведению мяча зигзагами.	1	0	1	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx</a>
58	24.03	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом.	2	0	2	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx</a>
59	26.03	Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку.	1	0	1	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx</a>
59	26.03	Обманные движения (финт).	2	0	2	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx</a>
59	26.03	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу.	1	0	1	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx</a>
60	31.03	Ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар внутренней частью подъема в цель.	2	0	2	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx</a>
60	31.03	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой.	2	0	2	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx</a>

61	02.04	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом. Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку.	1	0	1	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx</a>
62	07.04	Обучение ударам внутренней стороной стопы. Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы.	2	0	2	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx</a>
63	09.04	Обучение ударам головой по подвешенному мячу. Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу. Обучение вбрасыванию мяча.	1	0	1	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx</a>
64	14.04	Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в ворота с бм.	2	0	2	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx</a>
65	16.04	Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.	1	0	1	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx</a>
66	21.04	Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу.	2	0	2	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx</a>
67	23.04	Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Обучение ведению мяча зигзагами.	1	0	1	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx</a>
68	05.05	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте.	2	0	2	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx">https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx</a>

69	07.05	Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку.	1	0	1	Практическая работа	gos_maou_no28.docx https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx
70	12.05	Обманные движения (финтги).	2	0	2	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx
71	14.05	Обманные движения (финтги).	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx
72	19.05	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. <b>Промежуточная аттестация.</b>	2	0	2	зачет	https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx
73	21.05	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx
74	26.05	Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в ворота с 6м.	2	0	2	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx

### 3. Формы аттестации и оценочный материал

*Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов.* Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

*Упражнения с набивным мячом.*(масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

*Акробатические упражнения.* Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

*Упражнение в висах и упорах.* Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

*Лёгкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

*Лыжи.* Прогулки, подъёмы, спуски, прохождение дистанции 1 – 2 км.

*Подвижные игры и эстафеты:* «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

*Плавание произвольным способом* 2 x 25 м., 50 м.

*Спортивные игры.* Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

*Специальные упражнения для развития быстроты.* Упражнения 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.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

*Специальные упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

**Техника игры в футбол.** Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

*Практические занятия. Техника передвижения.* Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

*Удары по мячу ногой.* Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходудвигающемся партнёру.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны,

посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

*Остановка мяча.* Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

*Ведение мяча.* Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

*Обманные движения (финты).* Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

*Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

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. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с 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.

**Тактика игры в футбол.** Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

*Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле».* Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

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

*Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов 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 партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание 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 партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, входной, промежуточной и итоговой диагностик и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого учителем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Уровень общефизической и специальной физической подготовки можно определить при помощи входной диагностики. Входная диагностика, виды испытаний:

№ п/п	Виды испытаний	мальчики
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5
2	Челночный бег 3х10 м	9,3 – 8,8
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180
4	6-минутный бег, м	1000-1100
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45

Промежуточная диагностика поможет определить технико-тактическую подготовку.

Технико-тактическая подготовка (для полевых игроков)									
Удар по мячу ног. на точн. (число попаданий)	6	7	8	6	7	8	6	7	8
Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот.				10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25				
Технико-тактическая подготовка (для вратарей)									
Удары по мячу ног. с рук на дальность				30	34	38	40	43	45
Доставание подвеш. мяча в прыжке(см)				45	50	55	58	60	62
Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26	30	32	34

Итоговая диагностика поможет выявить уровень физической подготовки на конец учебного года.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180
4	6-минутный бег, м	1000-1100
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45

#### **4. Организационно-педагогические условия реализации программы** **Материально-техническое условия**

- Спортивный зал
- Открытое плоскостное сооружение для футбола
- Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)
- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
- Комплект футбольных мячей (на команду);
- Набивные мячи;
- Скакалки;
- Компрессор для накачки мячей;
- Стойки и «пирамиды» для обводки;
- Гимнастические маты;
- скамейки гимнастические;
- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная;
- стойки для прыжков в высоту;
- ворота футбольные; форма

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

1. Б.Г. Чирва «Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры» Изд-во: ТВТ Дивизион 2017 г.

2. Мартин Бидзинский «Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2013 г

3. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2014 г.

7. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.

8. С. Андреев, «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.

В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.

9. М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.

10. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3

11. Ф. Иорданская, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.