

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Сосновский центр образования»  
Приозерского района Ленинградской области

**Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению**  
Протокол педагогического совета  
№ 2 от «22 » февраля 2023 года

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом директора №133 от  
«28» февраля 2023 года

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности  
« Юный футболист»**

Программа рассчитана для детей 7-14 лет  
Срок реализации программы – 3 года

Составитель: Остапенко А. А.  
Педагог дополнительного образования

Сосново  
2023 г.

**Раздел 1  
«Комплекс основных характеристик программы»**

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный футболист» (далее программа) основывается на основе нормативных документов в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации в области образования, локальными актами муниципального общеобразовательного учреждения «Сосновский центр образования» (далее МОУ «Сосновский ЦО»)

- программе «Новая школа в футбольной тренировке» автор Плон Б. 2008 г, Учебник футбола автор Кук М, Шоулдер Д, 2012 г. Программа подготовки юных футболистов автор Годик М. А., Мосягин С. М. 2008 г. Программа адаптирована к условиям МОУ «Сосновский центр образования».

**Направленность программы :** физкультурно-спортивная

### **Актуальность**

Футбол очень популярная игра. В настоящее время он стал динамичной, атлетической игрой, требующей хорошей выносливости. Футбол предъявляет возросшие требования к технико - тактической, физической, психологической подготовке. Вместе с тем – это великолепное средство активного отдыха, приносящее огромное удовольствие. Регулярные занятия этим видом спорта дают огромный тренировочный эффект. Великолепно развиваются на занятиях такие качества как - быстрота, гибкость, ловкость, координация, реакция, концентрация, оперативное мышление, выносливость, сила.

Для тех, кто хочет всегда чувствовать всегда бодрым и здоровым нужна не только сила, но и слаженное взаимодействие всех жизненно - важных систем всего организма, которое лучше всего проявляется через выносливость. А основа выносливости – хорошо отлаженный механизм кислородного обеспечения» (академик Н.М. Амосов).

Сами по себе оздоровительные упражнения не вызывают значительных физиологических сдвигов в организме, но они положительно влияют на центральную нервную систему, которая начинает более четко координировать работу наших физиологических систем. Очень важны при занятиях спортом положительные эмоции. Всем этим условиям отвечает футбол. В наше время возрастает влияние современных технологий: телевидение, интернет, компьютерные игры и т.д. Это сочетание больших эмоциональных нагрузок и низких физических нагрузок – наиболее опасно для нашего организма. В этом плане футбол универсально средство: снимает усталость, напряжение, укрепляет мышцы, стабилизирует давление, нормализует деятельность кровообращения и других жизненно важных систем организма.

Данная программа позволяет обучающимся сделать выбор – заниматься футболом для своего здоровья и удовольствия или совершенствовать свое спортивное мастерство. Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической и тактической, физической, специальной, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения.

**Отличительной особенностью** программы является лично - ориентированный подход при формировании групп обучающихся. При зачислении дается оценка физического развития. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной, физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения. Учебный материал в программе излагается для групп с разной подготовкой что позволяет соблюсти принцип преемственности и целостности требований и подходов в построении учебно – тренировочного процесса. Программный материал предполагает тесную связь со школьными программами: анатомия и гигиена человека, ОБЖ, физическая культура.

Учебно- тренировочный курс дополняет воспитательно – познавательный блок, где проводится индивидуальная работа с обучающимися, участие в мероприятиях учреждения, соревнованиях, экскурсии, поездки

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- обучить технике и тактике игры в футбол,
- организовать участие обучающихся в соревнованиях разного уровня,
- содействовать развитию разносторонней физической подготовки
- воспитать смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины

Программа доступна для детей среднего и старшего возраста, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой. Главным отличием является возраст обучающихся и их подготовленность, зачисленных в ту или иную группу. При зачислении детей проходят тестирование по ОФП и физического развития. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Задачи первого этапа – привлечение большего числа для более углубленного изучения их индивидуальных способностей в процессе начальных занятий. Выявляются дети с хорошей координацией движений, показателями ловкости, быстроты, реакции, внимания, подвижности в суставах. Обращается внимание на психические качества (смелость, решительность, активность, самостоятельность). При отборе на данном этапе используется комплекс специальных контрольных испытаний и подвижных игр. На спортивно – оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники настольного тенниса.

Задачи второго этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения. В ходе учебно – тренировочного процесса ведется наблюдение за развитием у детей таких качеств как, смелость, активность, игровое мышление, решительность, мобилизация усилий, эмоциональная устойчивость.

Физкультурно – оздоровительная работа и воспитательная работа направлена не только на разностороннюю физическую подготовку, но и выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для перевода в группы следующего года обучения.

#### **Возможность для продолжения образования.**

После завершения обучения по данной программе обучающиеся

- могут продолжить его далее в специализированных спортивных школах,
- стать игроками поселковой команды « Рауту», которая принимает участие в Первенстве Приозерского района

#### **Формы аудиторных и внеаудиторных занятий.**

Программой предусмотрены следующие формы организации занятий: всем составом, в группах и индивидуально. Виды занятий : комбинированные: теоретические, практические. Наряду с традиционными формами аудиторных занятий: тренировочные занятия, игры, соревнования, используются нестандартные формы проведения аудиторных занятий: товарищеские встречи, экскурсии, поездки, просмотр записей матчей по футболу с дальнейшим обсуждением, спортивные праздники.

#### **Адресат программы.**

Программа предназначена для обучающихся с 7 - лет до 14 лет Основным критерием приема обучающихся в группу "Юный футболист" является отсутствие отклонений в состоянии здоровья. Далее отбор обучающихся осуществляется на протяжении двух этапов, каждый из которых решает свои задачи.

Учебно – тренировочные группы формируются из здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших контрольные нормативы по ОФП и специальной

физической подготовке. Не сдавшие контрольные нормативы продолжают занятия в группах начальной подготовки. Минимальный возраст для зачисления 7 лет.

#### **Объем и срок освоения программы.**

1 год обучения – ознакомительный этап – 72 часа, основной этап -144 часа

2 год обучения 216 часов

3 год обучения 216 часов.

Итого 648 часов

#### **Формы обучения:**

Форма обучения – очная, При введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением санитарных норм возможно деление группы на подгруппы по 5-8 человек и реализация содержания программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

язык преподавания : русский ( родной).

Форма занятий : аудиторная, внеаудиторная

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

Программой предусмотрены занятия групповые, индивидуальные, спарринги.

Занятия делятся на теоретические, практические, комбинированные. Наряду с традиционными формами проведения занятий: тренировочные занятия, игры, соревнования используются нестандартные формы проведения занятий: товарищеские встречи, экскурсии, поездки, просмотр записей матчей по футболу международных турниров с дальнейшим обсуждением, спортивные праздники.

Для достижения положительного результата реализации программы используются следующие средства обучения: тренировочные занятия по ОФП, специальной физической подготовке, теоретической подготовке, тактической подготовке, инструкторско – судейской практике, информационные технологии, показ техники педагогом, беседа, разъяснение, самостоятельная работа обучающихся.

#### **Режим занятий.**

Режим занятий групп - 3 занятия в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия 2 часа по 45 минут, с 10 минутным перерывом между группами.

## **1.2. Цели и задачи**

**Цель и задачи** дополнительной ознакомительной образовательной программы физкультурно – спортивной направленности «Юный футболист»

Цель программы: популяризация футбола среди подростков, как игрового вида спорта для формирования здорового образа жизни, организации активно – полезного досуга и профессионального самоопределения.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

#### **Образовательные**

- обучить техническим приёмам и тактическим действиям, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- научить основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в футбол;
- изучить теоретические сведения о личной гигиене, анатомии, психологии истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

#### **Развивающие:**

- развить физических качеств с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- Развить мотивации юного футболиста к познанию и творчеству;
- Расширение игровой и соревновательной практики;

- Сформировать умения быть самостоятельным, организованным, дисциплинированным.

Воспитательные:

- вызвать стремление дружелюбного отношения игрового партнерства и способность к взаимопомощи и чувству уважения к чужим успехам
- заинтересовать самостоятельной двигательной активностью и занятиями футболом, формируя привычку и потребность детей вести активный образ жизни.
- сформировать позитивную самооценку и уверенность в себе.

### 1.3. Учебный план

№	Тема	Количество часов		
		1 год	2 год	3 год
1	Введение	6	6	6
2.	Общая физическая подготовка	28	10	28
3	Специальная подготовка	-	30	-
4	Техника игры	70	90	60
5	Тактика игры	30	60	96
6	Игровая подготовка	-	6	-
7	Контрольно-переводные занятия	4	4	4
8	Соревнования	6	10	16
9	Инструкторская	-	-	6
	Всего	144	216	216

#### Первый год обучения.

Цель: приобщить детей к активным и систематическим занятиям футболом.

Задачи:

Обучающие:

- Ознакомить с базовой техникой футбола;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- формировать навыки безопасного поведения на занятиях

Развивающие:

- развивать физические качества: быстрота, гибкость, координация движений;

Воспитательные:

- воспитывать личную ответственность за результат;
- формировать положительное отношение игровых партнеров.

Ожидаемый результат.

После ознакомительного этапа обучения обучающиеся знают:

- терминологию, правила игры в футбол;
- комплексы развивающих упражнений;
- 5-7 подвижных игр;
- основы здорового образа жизни.

Умеют:

- владеть базовой техникой;
- понимать свое физическое состояние, контролировать дыхание;
- самостоятельно проводить разминку;
- контролировать эмоциональное состояние;

В конце ознакомительного периода должен быть сформирован дружный стабильный коллектив обучающихся. Улучшаются показатели физического развития.

### Учебный план первого года обучения

№	Тема	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Введение	6	3	3	
2.	Общая физическая подготовка	28	8	20	нормативы
3	Специальная подготовка	-	-	-	
4	Техника игры	70	6	64	Анализ выполнения технических приемов
5	Тактика игры	30	6	24	Игра в микрогруппах
6	Игровая подготовка	-	-	-	
7	Контрольно-переводные занятия	4	-	4	тестирование
8	Соревнования	6	-	6	Анализ игр
9	Инструкторская	-	-	-	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>23</b>	<b>121</b>	

### Содержание.

#### Тема 1. « Вводное занятие»

Теория: Значение физического воспитания. Общие сведения по программе. Требования к одежде, Правила по технике безопасности при проведении занятий в спортзале и на открытых площадках.

Практика: Нормативы по оцениванию физического состояния. Определение физического состояния, определение индивидуальной нагрузки.

#### Тема 2. «Общая физическая подготовка».

Теория: Понятие о процессе спортивной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Значение ОФП. Физические качества: быстрота, гибкость, координация движений.

Практика: Выполнение комплексов ОРУ. Подвижные игры с предметами, мячами, эстафеты. Спортивные игры, акробатика, упражнения на гибкость, координацию. Легкая атлетика: бег, прыжки, метание. Упражнения на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

#### Тема 3. « Техническая подготовка»

Теория: Взаимосвязь технической и физической подготовки.

Практика: Базовая техника: ведение мяча, остановка мяча, удары по мячу на точность и дальность, передача мяча, жонглирование. Вбрасывание мяча.

#### Тема 4. « Тактическая подготовка»

##### Теория:

Организация игры от обороны, в нападении.

Практика: Игра от обороны, игра в нападении, игра в микрогруппах, игра в защите.

#### Тема 5. « Контрольные испытания».

Практика: Сдача нормативов по практической и тактической подготовке.

#### Тема 6. Соревнования.

Участие в соревнованиях внутри спортивного объединения, по ОФП, по спортивным играм.

### **Второй год обучения.**

Цель : формирование устойчивого интереса у обучающихся к стабильным и систематическим занятиям футболом.

##### Задачи:

##### Обучающие:

- научить базовой технике ударов, комбинаций и передвижений;
- научить стабильному исполнению приемов удержания и отбора мяча;

##### Развивающие:

- развивать двигательные навыки: быстрота, ускорение;
- повышать интерес к занятиям, создавая « ситуацию успеха» для каждого обучающегося.

##### Воспитательные:

- воспитывать потребность в самостоятельных дополнительных занятиях;
- воспитывать через игровые эпизоды положительное отношение игровых партнеров, стиля взаимодействия.

##### Ожидаемые результаты.

По окончании этапа начальной подготовки обучающиеся знают:

- материал по теории игры в футбол;
- технику выполнения ОФП, СПФ, индивидуальную нагрузку;

умеют:

- владеть техникой обработки мяча;
- действовать не только по заранее составленному плану, но и творить во время игры;
- правильно действовать в самых непредвиденных обстоятельствах на фоне физических и волевых напряжений;
- умеют адекватно эмоционально реагировать на возникшую ситуацию во время игры.

Показатели достижения целей.

- высокая сохранность контингента;

- создание коллектива единомышленников;
- увеличение показателей по развитию физических и технических качеств;
- результаты участия в соревнованиях,

### Учебно- тематический план второго года обучения

№	Тема	Количество часов			
		Всего	Теория	практика	
1	Введение	6	4	2	
2.	Общая физическая подготовка	10	-	10	нормативы
3.	Специальная подготовка	30	2	28	тестирование
4	Техника игры	90	2	88	Анализ выполнения технических приемов
5	Тактика игры	60	2	58	Игра в микрогруппах
6	Игровая подготовка	6	2	4	
7.	Контрольно-переводные занятия	4		4	тестирование
8	Соревнования	10		10	Анализ игры
9	Инструкторская	-			
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>12</b>	<b>204</b>	

#### Содержание.

##### Тема 1. « Введение.»

Теория: Физическая культура и спорт. Значение для укрепления здоровья. Основные сведения о спортивной классификации разряды, звания, порядок их присвоения. Гигиенические требования. Режим питания. Требования к одежде и обуви. Активный отдых. Профилактика заболеваемости и травматизма.

Практика: Проверка физического состояния. Нормативы.

##### Тема 2. « Общая физическая подготовка.

Практика:. Диагностика на начало года, ОРУ с предметами. Подвижные игры, гимнастика. Спортивные игры. легкая атлетика.: бег. Прыжки, метание.

##### Тема 3. « Специальная физическая подготовка».

Теория: Составление индивидуальных тренировочных заданий. Техника безопасности на тренажерах.

Практика: Упражнения на тренажерах. Упражнения на различными предметами на развитие гибкости, выносливости, быстроты, ловкости.

##### Тема 4 : « Техническая подготовка».



Практика : Передача мяча. Жонглирование мячом. Дриблинг. Удары на точность. Удержание мяча в движении. Подкаты. Передача мяча в одно касание.

Тема 5. «Тактическая подготовка.»

Теория. Тактическое мышление. Схемы игр.

Практика: Игра в нападении, в защите.  
Игра с одним нападающим, с двумя нападающими.

Тема 6. « Игровая подготовка»

Практика: Игра в квадрат. Тренировочные игры со спарринг командами.

Тема 7. « Контрольно- переводные занятия.»

Практика: Сдача контрольных нормативов в соответствии с годом обучения.

Тема 8. « Соревнования».

Практика: участие в соревнованиях по футболу внутри объединения, поселковых и муниципальных соревнованиях на основании календаря соревнований и положений.

### **Третий год обучения.**

Цель: подготовка спортсменов для участия в соревнованиях.

Задачи :

Обучающие.

- совершенствовать приемы техники игры в тактических действиях;
- совершенствовать тактические действия в индивидуальных и групповых действиях;
- совершенствовать навыки соревновательной деятельности.

Развивающие.

- повысить уровень разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- совершенствовать развитие физических качеств, используя оптимальный период для развития этих качеств.

Воспитательные.

- воспитать культуру спортивной этики;
- воспитывать сознательность, дисциплинированность, стремление к победе.

Ожидаемые результаты.

- повысится общая физическая подготовленность( ловкость, скоростно – силовые способности);
- повысится уровень специальной физической подготовленности;
- обучающиеся овладеют основными техническими приемами, индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- сформируется индивидуальный стиль игры;
- обучающиеся накопят соревновательный опыт, участвуя в соревнованиях различного уровня.

## Учебный план

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Введение	6	4	2	
2.	Общая физическая подготовка	28	2	26	нормативы
3.	Специальная подготовка	-	-	-	
4	Техника игры	60	2	58	Анализ выполнения технических приемов
5	Тактика игры	96	6	90	Игра в микрогруппах
6	Игровая подготовка	-	-	-	
7.	Контрольно-переводные занятия	4	-	4	Тестирование
8	Соревнования	16	-	16	Анализ игры
9	Инструкторская	6	2	4	зачет
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>	

### Содержание.

#### Тема 1. « Введение».

Теория: Качества спортсмена. Спортивные соревнования. Установка на игру. Инициативность, самостоятельность, творчество. Знакомство с календарем игр, соревнованиями в течение игр. Правила судейства.

Практика: Установка на игру , разбор ее результатов. Разборка индивидуальных заданий. Составление схемы игры. Предполагаемый противник его слабые и сильные стороны. Возможные изменения в тактике игры.

#### Тема 2. «ОФП.»

Теория : Индивидуальный нагрузки, мышечная боль, Восстановительные мероприятия.

Практика: Упражнения с отягощением на выносливость, занятия в тренажерном зале. Упражнения на ловкость, быстроту. Гимнастика , акробатика, бег. Кроссы, упражнения со скакалкой, отжимания.

#### Тема 3. « Техника»

Практика: Остановка соперника, подкаты. Работа корпуса. Передача мяча по диагонали в одно касание. Индивидуальная опека соперника. Жонглирование. Стандартные ситуации : угловые, штрафные. Выполнение пенальти.

#### Тема 4. « Тактика».

Теория : Групповые и командно- тактические действия.

Практика: последовательное усложнение упражнений: ограничение числа касаний мяча, ограничение пространства, ограничение временем на атакующие и защитные действия.

Тема 5 . Контрольно – переводные занятия.

Практика: сдача нормативов.

Тема 6. Инструкторско - судейская деятельность.

Теория: Терминология футбола, правила игры.

Практика: Построение групп и подача команд. Проведение разминок. Анализ выполнения техники приема обучающимися. Проведение тренировочных занятий у младших под наблюдением тренера. Участие в судействе матчей внутри группы.

Тема 7. «Соревнования».

Практика: подготовка и участие в соревнованиях различного уровня согласно положениям.

#### **1.4. Ожидаемые результаты**

В результате реализации программы на ознакомительном этапе:

- сохранение максимально возможного количества обучающихся систематически посещающих занятия;
- сформирован у обучающихся стойкий интерес к тренировочным занятиям по футболу

**Ожидаемые результаты :**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях футболом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Футбол развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в футболе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Футбол позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение

теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

- **Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом, активное использование футбола в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по футболу.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по футболу.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в футболе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.
- *В области коммуникативной культуры:*
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по футболу.

## Раздел 2 Комплекс организационно - педагогических условий.

### 1. Продолжительность учебного года

Этапы образовательного процесса	
Начало учебного года	01 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель
Первое полугодие	01.09-29.12 17 недель
Второе полугодие	10.01-31.05 19 недель
Продолжительность занятия	7-18 лет: 1 ч. по 45 мин.
Окончание учебного года	31 мая

### Каникулы

период	
Второе полугодие Зимние каникулы	29.01-08.01
Количество дней	14 дней
Летние каникулы	01.06 -31.08

### Выходные и праздничные дни

Начало / Конец	Дней	Название
23, февраля	2	День защитника Отечества
8 марта	1	Международный женский день
1 мая	1	День Труда
9 мая	2	День Победы
4 ноября	1	День народного единства
Количество дней	10 дней	

### Распределение количества часов в течение года в соответствии с расписанием Группа 1

Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
6 ч. в нед. 216 ч	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>22</b>

### Группа 2

Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
6 ч. в нед. 212 ч	26	26	24	26	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>20</b>

### Группа 3

Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
6 ч. в нед. 216 ч	26	26	24	24	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>

**Сетка часов  
распределения учебно-тренировочного материала.  
1 группа (9-10 кл)**

1 полугодие

№	Учебно – тренировочный материал	Количество часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	<b>Теоретические сведения</b>	6	2	2	2	
2	<b>Специальная физическая подготовка</b>	10	2	4	2	2
3	<b>Общая физическая подготовка</b>	6	2	2	2	
4	<b>Техническая подготовка</b>	30	10	8	2	10
5	<b>Тактическая подготовка</b>	18		2	8	8
6	<b>Тактико-техническая подготовка</b>	28	10	8	6	4
7	<b>Соревнования</b>	2			2	
8	<b>Контрольное тестирование</b>					
	<b>Всего</b>	100	26	26	24	24

2 полугодие

№п	Учебно-тренировочный материал	Кол-во часов	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Теоретические сведения	8	2	2	2	2	
2	Специальная физическая подготовка(СФП)	4		2		2	
3	Общезфическая подготовка (ОФП)	10	4		4		2
4	Техническая подготовка	36	6	10	10	6	4
5	Тактическая подготовка	26	4	4	8	8	2
6	Тактико-техническая подготовка	14		4		6	4
7	Соревнование	16			2		14
8	Контрольные испытания (тестирование двигательных качеств)	4	2			2	
	<b>Всего</b>	118	18	22	26	26	26

**Сетка часов  
распределения учебно-тренировочного материала.  
2 группа (7-8кл)**

1 полугодие

№	Учебно – тренировочный материал	Количество часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	<b>Теоретические сведения</b>	8	4	2	2	
2	<b>Специальная физическая подготовка</b>	10	4	2	2	2
3	<b>Общая физическая подготовка</b>	8	4	2	2	
4	<b>Техническая подготовка</b>	24	4	10	2	8
5	<b>Тактическая подготовка</b>	24	4	2	8	10
6	<b>Тактико-техническая подготовка</b>	22	4	6	6	6
7	<b>Соревнования</b>	4	2		2	
8	<b>Контрольное тестирование</b>	2		2		
	<b>Всего</b>	102	26	26	24	26

2 полугодие

№п	Учебно-тренировочный материал	Кол-во часов	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Теоретические сведения	6	2		2		2
2	Специальная физическая подготовка(СФП)	6		2		2	2
3	Общезначительная подготовка (ОФП)	6	2		2		2
4	Техническая подготовка	32	6	8	8	6	4
5	Тактическая подготовка	26	6	4	4	6	6
6	Тактико-техническая подготовка	18	2	4	6	4	2
7	Соревнование	12	2	2	2	4	2
8	Контрольные испытания (тестирование двигательных качеств)	4		2		2	
	<b>Всего</b>	<b>110</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>20</b>

**Сетка часов  
распределения учебно-тренировочного материала.  
3 группа (5-6 кл)**

1 полугодие

№	Учебно – тренировочный материал	Количество часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Теоретические сведения	8	4	2	2	
2	Специальная физическая	8	2	2	2	2

	подготовка					
3	Общая физическая подготовка	6	2	2	2	
4	Техническая подготовка	24	4	10	2	6
5	Тактическая подготовка	24	2	2	10	10
6	Тактико-техническая подготовка	18	2	6	4	6
7	Соревнования	10	10		2	
8	Контрольное тестирование			2		
	<b>Всего</b>	<b>104</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>

2 полугодие

№п	Учебно-тренировочный материал	Кол-во часов	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Теоретические сведения						
2	Специальная физическая подготовка(СФП)	10		2	4	4	
3	Общефизическая подготовка (ОФП)	8	4	4			
4	Техническая подготовка	32	8	8	8	6	2
5	Тактическая подготовка	38	4	6	8	10	10
6	Тактико-техническая подготовка	12			2	4	6
7	Соревнование	8	2	2	2		2
8	Контрольные испытания (тестирование двигательных качеств)	4	2				2
	<b>Всего</b>	<b>112</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>22</b>

**Календарно - тематическое планирование для 1 группы. (9-10кл)**  
**Сентябрь**

№	Раздел программы	Тема	Часы	Дата
1	Теоретические сведения	Правила техники безопасности в учебно-тренировочных занятиях. Учебно-тренировочная игра.	2	03.09.
2	Техническая подготовка	Развитие чувства мяча. Учебная игра с заданиями.	2	06.09.
3	Тактико-техническая подготовка	Игра 1*1, 2*1, 3*2	2	08.09.
4	Общефизическая подготовка	Упражнения на укрепление мышц туловища. Учебно-тренировочная игра	2	10.09.
5	Тактико-техническая	Игровые квадраты. Учебная игра с	2	13.09.



	подготовка	заданиями.		
6	Техническая подготовка	Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Учебная игра.	2	15.09.
7	Тактико-техническая подготовка	Игра 4*4 с ограничением касаний. Учебная игра.	2	17.09.
8	Тактико-техническая подготовка	Игровые задания в игре уменьшенными составами с удержанием мяча.	2	20.09.
9	Техническая подготовка	Вбрасывание мяча Учебно-тренировочная игра.	2	22.09.
10	Тактико-техническая подготовка	Игровой квадрат 4*1 с ограничением касаний. Учебная игра.	2	24.09.
11	Техническая подготовка	Обработка мяча в движении. «Венгерка». Учебная игра.	2	27.09.
12	Техническая подготовка	Ведение мяча с изменением направления с последующим ударом. Учебная игра.	2	29.09.
	Всего		24	

### Октябрь

№	Раздел программы	Тема	Часы	Дата
1	Теоретические сведения	Правила игры. Учебная игра.	2	01.10.
2	Специальная физподготовка	Развитие стартовой скорости. Учебная игра.	2	04.10.
3	Общефизическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц ног. Учебная игра.	2	06.10.
4	Техническая подготовка	Передачи мяча в одно касание. Учебная игра.	2	08.10.
5	Тактическая подготовка	Игровой квадрат 6*2 в два касания. Учебная игра.	2	11.10.
6	Тактико-техническая подготовка	Игра в короткую стенку. Учебная игра с заданиями.	2	13.10.
7	Техническая подготовка	Передачи мяча верхом. Учебная игра с заданиями.	2	15.10.
8	Тактико-техническая подготовка	Игра в стенку. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2	18.10.
9	Техническая подготовка	Ведение мяча на скорости. Учебная игра.	2	20.10.
10	Тактико-техническая подготовка	Передачи мяча в движении с последующим ударом по воротам. Учебная игра.	2	22.10.
11	Техническая подготовка	Ведение мяча с изменением направления с последующим ударом в цель. Учебная игра.	2	25.10.
12	Тактико-техническая подготовка	Передачи мяча в движении с последующим ударом по воротам. Учебная игра.	2	27.10.

13	Специальная физическая подготовка	Челночный бег с мячом. Учебная игра.	2	29.10.
----	-----------------------------------	--------------------------------------	---	--------

**Всего**

**26**

### Ноябрь

№	Раздел программы	Тема	Часы	Дата
1	Тактическая подготовка	Простейшие групповые взаимодействия в учебной игре.	2	01.11.
2	Тактико-техническая подготовка	Игровой квадрат 8*3 в два и в одно касание. Учебная игра с заданиями.	2	03.11
3	Соревнования	Внутренний турнир посвященный дню единства.	2	05.11
4	Техническая подготовка	Обработка мяча в движении с последующей передачей мяча. Учебная игра.	2	08.11.
5	Тактическая подготовка	Простейшие взаимодействия в парах в учебно- тренировочной игре.	2	10.11.
6	Теоретические сведения	Техника безопасности в соревнованиях. Учебная игра.	2	12.11.
7	Специальная физическая подготовка	Старты из различных исходных положений. Учебная игра.	2	15.11.
8	Тактическая подготовка	Простейшие взаимодействия в парах в учебно-тренировочной игре.	2	17.11.
9	Тактико-техническая подготовка	Игровой квадрат 3*1 в одно касание. Учебная игра.	2	19.11.
10	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц ног. Учебная игра.	2	22.11.
11	Тактическая подготовка	Простейшие игровые взаимодействия в учебно-тренировочной игре.	2	24.11.
12	Тактико-техническая подготовка	Игровой квадрат 4*2. Учебная игра с заданиями.	2	26.11.
13	Общефизическая подготовка	Прыжковые упражнения и спринт. Учебная игра с заданиями.	2	29.11.
		Всего	26	

### Декабрь

№	Раздел программы	Тема	Часы	Дата
1	Тактическая подготовка	Учебная игра 2*2 с заданиями на удержание мяча. Учебная игра.	2	01.12.
2	Техническая подготовка	Передачи мяча в группах со сменой мест. Учебная игра.	2	03.12.
3	Тактико-техническая подготовка	Игровой квадрат на командное удержание. Учебная игра.	2	06.12.

4	Тактическая подготовка	Учебная игра 2*3 с заданиями. Учебная игра.	2	08.12.
5	Специальная физическая подготовка	Старты из различных исходных положений. Учебная игра.	2	10.12.
6	Тактическая подготовка	Игровой квадрат на удержание. Учебная игра.	2	13.12.
7	Техническая подготовка	Обработка мяча в движении «Венгерка». Учебно-тренировочная игра.	2	15.12.
8	Тактико-техническая подготовка	Учебная игра 3*3 с заданием по ограничению касаний. Учебная игра.	2	17.12.
9	Техническая подготовка	Обработка мяча в движении с последующим ударом по воротам. Учебная игра.	2	20.12.
10	Тактическая подготовка	Взаимодействия в группах до 3х. Учебная игра с заданиями.	2	22.12.
11	Техническая подготовка	Обработка мяча с последующим ударом в установленную цель. Учебная игра.	2	24.12.
12	Техническая подготовка	Обводка с последующим ударом. Учебная игра.	2	27.12.22
	Всего		24	

### Январь

№ п	Раздел программы	Тема	Часы	Дата
1	Теоретические сведения.	Правила техники безопасности. Учебная игра.	2	10.01.
2	Контрольные испытания	Тестирование двигательных качеств. Учебная игра.	2	12.01.
3	Техническая подготовка	Передача мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра с заданиями.	2	14.01.
4	Общефизическая подготовка	Развитие ловкости. Учебная игра.	2	17.01.
5	Техническая подготовка	Остановка мяча подошвой. Учебная игра с заданиями.	2	19.01.
6	Тактическая подготовка	Передачи мяча в группах. Учебная игра с заданиями.	2	21.01.
7	Общефизическая подготовка	Развитие быстроты. Учебная игра.	2	24.01.
8	Тактическая подготовка	Игровой квадрат 4*2 с ограничением касаний. Учебно-тренировочная игра.	2	26.01.
9	Техническая подготовка	Передачи мяча внешней стороны стопы. Учебная игра.	2	28.01.2
10	Тактическая подготовка	Игровые квадраты 3*1, 4*2	2	31.01.

	Всего		20	
--	-------	--	----	--

### Февраль

№п	Раздел программы	Тема	Часы	Дата
1	Теоретические сведения	ПТБ. Правила игры. Учебная игра.	2	02.02.
2	Техническая подготовка	Ведение мяча по прямой. Учебная игра.	2	04.02.
3	Специальная физическая подготовка	Специальные беговые упражнения. Учебная игра с заданиями.	2	07.02.
4	Техническая подготовка	Ведение мяча с изменением направления движения. Учебная игра с заданиями.	2	09.02.
5	Тактическая подготовка	Игровой квадрат 5*3. Учебно-тренировочная игра.	2	11.02.
6	Техническая подготовка	Удары по мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра с заданиями.	2	14.02.
7	Тактико-техническая подготовка	Игра 1 на 1. Учебно-тренировочная игра.	2	16.02.
8	Техническая подготовка	Обманные движения. Учебная игра с заданиями.	2	18.02.
9	Тактическая подготовка	Передачи мяча в группах. Учебно-тренировочная игра.	2	21.02.
10	Тактико-техническая подготовка	Игра в квадрате на удержание. Учебная игра с заданиями.	2	25.02.
11	Техническая подготовка	Обводка соперника. Учебная игра с заданиями.	2	28.02.

**22 часа**

### Март

№п	Раздел программы	Тема	Кол часов	Дата
1	Теоретические сведения	Гигиена занятий. Учебная игра.	2	02.03
2	Общефизическая под-ка	Прыжок в длину с места. Учебная игра.	2	04.03.
3	Техническая подготовка	Удары головой. Учебная игра с заданиями.	2	07.03.
4	Тактическая подготовка	Игровые квадраты. Учебно-тренировочная игра.	2	09.03.
5	Соревнования	Взаимодействия в парах. Учебная игра с заданиями.	2	11.03.
6	Тактическая подготовка	Игра в группах до 3х. Учебная игра с заданиями.	2	14.03.
7	Общефизическая подготовка	Упражнения для развития координации. Учебная игра.	2	16.03.
8	Техническая подготовка	Обманные движения. Учебная	2	18.03.

		игра с заданиями.		
9	Тактическая подготовка	Игра в группах. Учебно-тренировочная игра.	2	21.03.
10	Техническая подготовка	Передачи мяча в движении. Учебная игра.	2	23.03.
11	Техническая подготовка	Обманные движения. Учебная игра с заданиями..	2	25.03.
12	Техническая подготовка	Удары головой. Учебная игра.	2	28.03.
13	Тактическая подготовка	Игровой квадрат 6*2 с ограничением касаний. Учебная игра с заданиями.	2	30.03.

26

### Апрель

№п	Раздел программы	Тема	Кол час	Дата
1	Теоретические сведения	Гигиенические требования к футбольной форме. Учебная игра.	2	01.04.
2	Техническая подготовка	Обработка мяча в движении. Учебная игра с заданиями.	2	04.04.
3	Тактическая подготовка	Игровой квадрат 4*3. Учебная игра с заданиями.	2	06.04.
4	Тактико-техническая подгот	Игра 1*1. Учебная игра с заданиями.	2	08.04.
5	Специальная физич под-ка	Развитие специальной координации. Учебная игра.	2	11.04.
6	Техническая подготовка	Удары по мячу. Учебная игра с заданиями.	2	13.04.
7	Тактическая подготовка	Игровой квадрат 5*2 с вариантами по количеству касаний. Учебная игра.	2	15.04.
8	Тактико-техническая под-ка	Игра 2*2. Учебная игра	2	18.04.
9	Тактическая подготовка	Игровой квадрат на удержание. Учебная игра с заданиями.	2	20.04.
10	Контрольные испытание	Сдача нормативов по развитию двигательных качеств. Учебная игра.	2	22.04.2
11	Тактико-техническая под-ка	Игра 3*2. Учебная игра.	2	25.04.
12	Техническая подготовка	Удары по мячу. Учебная игра.	2	27.04.
13	Тактическая подготовка	Игровые квадраты на удержание. Учебная игра с заданиями.	2	29.04.

26

### Май

№п	Раздел программы	Тема	Часы	Дата
1	Общефизическая под-ка	Развитие быстроты. Учебная игра.	2	02.05.

2	Техническая подготовка	Передачи мяча. Учебная игра с заданиями.	2	04.05.
3	Соревнования	Турнир, посвященный Дню Победы	2	06.05.
4	Тактико-техническая подготовка	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2	11.05.
5	Техническая подготовка	Передачи мяча. Учебная игра.	2	13.05.
6	Тактическая подготовка	Игра в «стенку» Учебная игра с заданиями	2	16.05.
7	Тактико-техническая подготовка	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2	18.05.
8	Соревнования «Кожаный мяч»	Первенство района	2	20.05.
9	Соревнования «Кожаный мяч»	Первенство района	2	23.05.
10	Соревнования «Кожаный мяч»	Первенство района	2	25.05.
11	Соревнования	Первенство района	2	27.05.
12	Соревнования.	Первенство района	2	30.05.

24

**Календарно-тематическое планирование 2 группа (7-8кл)  
(понедельник, среда, пятница)**

**Сентябрь**

№	Раздел программы	Тема	Часы	Дата
1	Теоретические сведения.	Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Учебная игра.	2	02.09
2	Специальная физическая подготовка	Развитие стартовой скорости. Учебная игра.	2	05.09.
3	Общефизическая подготовка	Развитие силы мышц ног. Учебная игра.	2	07.09.
4	Теоретические сведения	Правила игры в футбол. Учебная игра.	2	09.09.
5	Техническая подготовка	Жонглирование мячом в движении. Учебная игра.	2	12.09.
6	Тактическая подготовка	Игровой квадрат 8*3. Учебная игра с заданиями.	2	14.09.
7	Тактико-техническая подготовка	Игра 4*4. Учебная игра.	2	16.09.
8	Техническая подготовка	Обводка. Учебная игра с заданиями.	2	19.09.
9	Тактическая подготовка	Игра 3*2 Учебная игра.	2	21.09.
10	Тактико-техническая подготовка	Игровой квадрат 4*2. Учебная игра с заданиями.	2	23.09.
11	Специальная физическая подготовка	Старты с различных исходных положений. Учебная игра.	2	26.09.
12	Общая физическая подготовка	Развитие взрывной силы ног. Учебная игра.	2	28.09.
13	Соревнования	Первенство района	2	30.09.

	Всего		26	
--	-------	--	----	--

### Октябрь

№	Раздел программы	Тема	Часы	Дата
1	Тактико-техническая подготовка	Квадрат на удержание. Учебная игра с заданиями.	2	03.10.
2	Техническая подготовка	Обработка мяча в движении «Венгерка». Учебная игра.	2	05.10.
3	Тактико-техническая подготовка	Квадрат 3*4. Учебная игра	2	07.10.
4	Контрольные испытания	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП Учебная игра.	2	10.10.
5	Тактико-техническая подготовка	Квадрат со сменой мест. Учебная игра.	2	12.10.
6	Теоретические сведения	Учебная игра. Правила игры	2	14.10.
7	Техническая подготовка	Передачи мяча на различные дистанции. Учебная игра с заданиями.	2	17.10.
8	Специальная физическая подготовка	Скоростное ведение мяча в челночном беге. Учебная игра.	2	17.10.
9	Техническая подготовка	Обводка с последующим ударом. Учебная игра с заданием	2	19.10.
10	Общая физическая подготовка	Развитие общей выносливости. Учебная игра.	2	21.10.
11	Тактическая подготовка	Угловой удар. Учебно-тренировочная игра.	2	24.10.
12	Техническая подготовка	Обманные движения. Учебная игра с заданием.	2	26.10.
13	Техническая подготовка	Обманные движения. Учебная игра с заданиями.	2	28.10.
14	Тактическая подготовка	Учебная игра с заданиями	2	31.10.
	Всего		28	

### Ноябрь

№	Раздел программы	Тема	Часы	Дата
1	Тактическая подготовка	Игра в защите. Учебно-тренировочная игра.	2	02.11.
2	Тактико-техническая подготовка	Игровые квадраты с игрой на третьего. Учебная игра с заданиями.	2	07.11.
3	Соревнования	Внутренний турнир «Футзал 2021»	2	09.11.
4	Тактическая подготовка	Штрафной удар. Учебно-тренировочная игра.	2	11.11.
5	Общая физическая подготовка	Развитие общей выносливости Учебная игра.	2	14.11.
6	Техническая подготовка	Обработка мяча в движении. Учебная игра.	2	16.11.
7	Тактическая подготовка	Угловой удар. Учебно-тренировочная игра.	2	18.11.

8	Специальная физическая подготовка	Развитие специальной выносливости Учебная игра.	2	21.11.
9	Тактико-техническая подготовка	Игровые квадраты на удержание. Учебная игра с заданиями.	2	23.11.
10	Тактическая подготовка	Атака флангами. Учебно-тренировочная игра.	2	25.11
11	Техническая подготовка	Передачи мяча. Учебная игра с заданиями.	2	28.11.
12	Теоретические сведения	Учебная игра. Правила игры	2	30.11.
			24	

### Декабрь

№	Раздел программы	Тема	Часы	Дата
1	Тактическая подготовка	Защитная стенка. Учебно-тренировочная игра.	2	02.12.
2	Техническая подготовка	Обводка с последующим ударом по воротам. Учебная игра с заданием	2	05.12.
3	Тактико-техническая подготовка	Игровые квадраты на удержание. Учебная игра с заданием.	2	07.12.
4	Техническая подготовка	Обманные движения. Учебная игра с заданиями.	2	09.12.
5	Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия в учебной игре.	2	12.12.
6	Специальная физическая подготовка	Развитие специальной, стартовой скорости. Учебная игра.	2	14.12.
7	Тактическая подготовка	Розыгрыш штрафного удара. Учебно-тренировочная игра.	2	16.12.
8	Техническая подготовка	Обманные движения. Учебная игра с заданием.	2	19.12.
9	Тактическая подготовка	Розыгрыш углового удара. Учебно-тренировочная игра	2	21.12.
10	Тактико-техническая подготовка	Учебная игра в уменьшенных составах	2	23.12.
11	Техническая подготовка	Удары головой. Учебная игра	2	26.12.
	Всего		22	

### Январь

№п	Раздел программы	Тема	Час	Дата
1	Теоретические сведения	Правила техники безопасности в тренировочном процессе. Учебная игра.	2	09.01.
2	Техническая подготовка	Передачи мяча. Учебная игра.	2	11.01.
3	Тактическая подготовка	Игровой квадрат 4*2 с ограничением касаний	2	13.01.
4	Тактико-техническая подготовка	Розыгрыш углового. Учебно-тренировочная игра.	2	16.01.
5	Техническая подготовка	Обманные движения Учебная игра с заданиями.	2	18.01.



6	Тактическая подготовка	Игровой квадрат на удержание. Учебная игра с заданиями.	2	20.01.
7	Техническая подготовка	Остановки мяча. Учебная игра.	2	23.01.
8	Соревнование	Матчевые встречи	2	25.01.
9	Техническая подготовка	Обработки мяча в движении. Учебная игра.	2	27.01.
10	Тактическая подготовка	Учебная игра с заданиями.	2	30.01.

20 час

### Февраль

№п	Раздел программы	Тема	Часы	Дата
1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие специальной ловкости. Учебная игра	2	01.02
2	Техническая подготовка	Отбор мяча. Учебная игра с заданиями.	2	03.02.
3	Тактическая подготовка	Розыгрыш штрафного удара. Учебно-тренировочная игра.	2	06.02.
4	Техническая подготовка	Отбор мяча. Учебная игра с заданиями.	2	08.02.
5	Тактико-техническая подготовка	Игра в футбол с различными ограничениями в обводке и в количестве касаний	2	10.02.
6	Техническая подготовка	Отбор мяча. Учебная игра.	2	13.02.
7	Соревнования	Первенство района к 23 февраля.	2	15.02.
8	Техническая подготовка	Отбор мяча. Учебная игра.	2	17.02.
9	Контрольные упражнения	Тестирование специальных качеств. Учебная игра.	2	20.02.
10	Тактико-техническая подготовка	Игровые квадраты на удержание Учебная игра с заданием.	2	22.02.
11	Техническая подготовка	Отбор мяча. Учебная игра	2	27.02.
	Всего		22 часа	

### Март

№п.	Раздел программы	Тема	Часы	Дата
1	Теоретические сведения	Учебная игра. Правила игры в футбол	2	01.03.
2	Общефизическая подготовка	Игровые упражнения на развитие быстроты мышления. Учебная игра.	2	03.03.
3	Техническая подготовка	Обманные движения. Учебная игра с заданиями.	2	06.03.
4	Тактико-техническая подготовка	Игровые квадраты с различным количеством игроков. Учебная игра.	2	10.03.
5	Соревнования	Первенство района по мини	2	13.03

		футболу.		
6	Техническая подготовка	Обманные движения. Учебная игра.	2	15.03.
7	Тактико-техническая подготовка	Игровые квадраты с целевыми заданиями. Учебная игра.	2	17.03.
8	Техническая подготовка	Обманные движения. Учебная игра с заданиями.	2	20.03.
9	Тактическая подготовка	Организация быстрого перехода от обороны к нападению. Учебно-тренировочная игра	2	22.03.
10	Техническая подготовка	Обманные движения. Учебная игра.	2	24.03.
11	Тактико-техническая подготовка	Игровые квадраты с ограниченным количеством касаний. Учебная игра с заданиями.	2	27.03.
12	Тактическая подготовка	Простейшие взаимодействия в парах. Учебная игра.	2	29.03.
13	Соревнования	Первенство района по мини футболу	2	31.03.

Всего

26

час

#### Апрель

№п.	Раздел программы	Тема	Часы	Дата
1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие стартовой скорости. Учебная игра.	2	03.04.
2	Техническая подготовка	Техника передвижений в игре. Учебная игра.	2	05.04.
3	Тактическая подготовка	Взаимодействие в парах. Учебная игра.	2	07.04.
4	Техническая подготовка	Техника передвижений в игре. Учебная игра.	2	10.04.
5	Тактико-техническая подготовка	Игровая подготовка с целевыми заданиями. Учебная игра с заданиями.	2	12.04.
6	Соревнования	Первенство района	2	14.04.
7	Техническая подготовка	Передачи и обработка мяча.	2	17.04.
8	Тактическая подготовка	Взаимодействия в парах. Учебная игра.	2	19.04.
9	Тактико-техническая подготовка	Игровая подготовка с ограниченным числом касаний по зонам в учебной игре.	2	21.04.
10	Соревнования	Первенство района	2	24.04.
11	Контрольные испытания	сдача нормативов по ОФП и СФП. Учебная	2	26.04.

		игра.		
12	Тактическая подготовка	Взаимодействия в малых группах (не более 3-х) Учебно-тренировочная игра.	2	28.04.

Всего

24 час

**Май**

№п.	Раздел программы	Тема	Часы	Дата
1	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие физических качеств в целом. Учебная игра.	2	03.05
2	Тактическая подготовка	Выбор игровой позиции в учебной игре.	2	05.05.
3	Соревнования	Первенство района	2	10.05.
4	Техническая подготовка	Удары по мячу. Учебная игра	2	12.05
5	Тактическая подготовка	Выбор игровой позиции. Учебная игра.	2	15.05.
6	Тактико-техническая подготовка	Организация групповых атакующих действий. Учебная игра.	2	17.05.
7	Тактическая подготовка	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2	19.05.
8	Тактико-техническая подготовка	Учебная игра с заданиями	2	22.05.
9	Соревнования «Кожаный мяч»	Первенство района	2	24.05
10	Соревнования «Кожаный мяч»	Первенство района	2	26.05
11	Соревнования «Кожаный мяч»	Первенство района	2	29.05.
12	Соревнования	Первенство района	2	31.05.

**Календарно-тематическое планирование 3 группа (5-6 класс)  
(вторник, четверг, пятница)**

**Сентябрь.**

№	Раздел программы	Тема	Часы	Дата
1	Теоретические сведения	Правила техники безопасности при занятиях футболом. Учебная игра.	2	02.09.
2	Техническая подготовка	Обработка мяча в движении. Учебная игра.	2	06.09.
3	Соревнования.	Турнир посвящённый Дню посёлка	2	08.09.
4	Теоретические сведения	Учебная игра. Правила игры	2	09.09.
5	Тактическая подготовка	Розыгрыш стандартных положений. Учебно-тренировочная игра.	2	13.09.
6	Соревнования	Кубок «Золотая осень»	2	15.09.
7	Тактико-техническая подготовка	Игра 4*4 Учебная игра.	2	16.09.
8	Соревнования	Первенство среди классов	2	20.09.
9	Общая физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	2	22.09.
10	Соревнования	Первенство района	2	23.09.
11	Специальная физическая подготовка	Развитие специальной выносливости. Учебная игра	2	27.09.
12	Соревнования	Первенство района	2	29.09.
13	Соревнования	Внутренний турнир	2	30.09.
	Всего		26	

**Октябрь**

№	Раздел программы	Тема	Часы	Дата
1	Техническая подготовка	Обманные движения. Учебная игра с заданиями.	2	04.10
2	Тактико-техническая подготовка	Игровые квадраты с игрой в стенку. Учебная игра с заданием.	2	06.10.
3	Специальная физическая подготовка	Развитие стартовой скорости. Учебная игра.	2	07.10.
4	Контрольные испытания	Сдача нормативов по ОФП и СФП. Учебная игра.	2	11.10.
5	Тактико-техническая подготовка	Игровые квадраты с игрой в стенку на третьего. Учебная игра с заданием.	2	13.10.
6	Общефизическая подготовка	Развитие общей выносливости. Учебная игра.	2	14.10.
7	Техническая подготовка	Обработка высоко летящих мячей. Учебная игра.	2	18.10.
8	Тактико-техническая подготовка	Игровые квадраты на удержание. Учебная игра с заданием.	2	20.10.

9	Техническая подготовка	Отработка длинного паса. Учебная игра.	2	21.10.
10	Теоретические сведения	Техника безопасности и правила игры. Учебная игра.	2	25.10.
11	Техническая подготовка	Удар в цель после обводки. Учебная игра.	2	27.10.
12	Тактическая подготовка	Штрафной удар. Учебно-тренировочная игра.	2	28.10.
	Всего		24	

### Ноябрь

№	Раздел программы	Тема	Часы	Дата
1	Тактическая подготовка	Игра в защите. Учебно-тренировочная игра.	2	01.11.
2	Тактическая подготовка	Игра в нападении. Учебно-тренировочная игра.	2	03.11
3	Тактико-техническая подготовка	Игровой квадрат 5*3. Учебная игра.	2	08.11.
4	Соревнования	Турнир «Сосновская осень»	2	10.11.
5	Тактическая подготовка	Игра в полузащите. Учебно-тренировочная игра .	2	11.11.
6	Техническая подготовка	Обработка мяча в движении. Учебная игра.	2	15.11.
7	Тактическая подготовка	Игра в защите в меньшинстве. Учебно-тренировочная игра.	2	17.11.
8	Специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие стартовой скорости. Учебная игра.	2	18.11.
9	Тактико-техническая подготовка	Игровой квадрат 6*4. Учебная игра.	2	22.11.
10	Тактическая подготовка	Быстрое нападение. Учебно-тренировочная игра.	2	24.11.
11	Общая физическая подготовка	Развитие общей выносливости. Учебная игра.	2	25.11.
12	Теоретические сведения	Правила игры и правила техники безопасности в учебной игре.	2	29.11.
	Всего		24	

### Декабрь

№	Раздел программы	Тема	Часы	Дата
1	Тактическая подготовка	Быстрый переход от обороны к нападению. Учебно-тренировочная игра.	2	01.12
2	Техническая подготовка	Обработка мяча в движении «Венгерка». Учебная игра.	2	02.12.
3	Тактическая подготовка	Атака флангами. Учебная игра с заданиями.	2	06.12.
4	Тактико-техническая подготовка	Большой квадрат на удержание. Учебная игра.	2	08.12.

5	Тактическая подготовка	Проникающие передачи в зону соперника. Учебная игра с заданиями.	2	09.12.
6	Техническая подготовка	Ведение мяча на скорости. Учебная игра.	2	13.12.
7	Тактико-техническая подготовка	Игровые квадраты. Учебная игра.	2	15.12.
8	Специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие быстроты игрового мышления. Учебная игра.	2	16.12.
9	Техническая подготовка	Удары с различных позиций. Учебная игра.	2	20.12.
10	Тактическая подготовка	Проникающие передачи в зону соперника. Учебная игра с заданием.	2	22.12.
11	Тактико-техническая подготовка	Игровые квадраты с персональной опекой. Учебная игра с заданиями.	2	23.12.
12	Тактическая подготовка	Простейшие взаимодействия в парах. Учебная игра.	2	27.12.
	<b>Всего</b>		<b>24</b>	

### Январь

№п.	Раздел программы	Тема	Часы	Дата
1	Общефизическая подготовка	Упражнения на развитие координации движений. Учебная игра.	2	10.01.
2	Техническая подготовка	Удары головой. Учебная игра.	2	12.01.
3	Тактическая подготовка	Организация групповых защитных действий. Учебно-тренировочная игра.	2	13.01.
4	Общефизическая подготовка	Упражнения на развитие ловкости. Учебная игра.	2	17.01.
5	Техническая подготовка	Остановка мяча. Учебная игра.	2	19.01.
6	Тактическая подготовка	Игровые квадраты в разных составах. Учебная игра.	2	20.01.
7	Контрольное занятие	Тестирование физических качеств. Учебная игра.	2	24.01.
8	Техническая подготовка	Остановка мяча. Учебная игра.	2	26.01.
9	Соревновательная подготовка	Матчевые встречи	2	27.01.
10	Тактическая подготовка	Учебная игра	2	31.01.
	<b>Всего</b>		<b>20</b>	<b>час</b>

### Февраль

№п.	Раздел программы	Тема	Часы	Дата
1	Общефизическая	Упражнения на развитие	2	02.02.

	подготовка	двигательного комплекса в целом. Учебная игра.		
2	Специальная физическая подготовка	Упражнения и игры на развитие быстроты движений. Учебная игра.	2	03.02.
3	Техническая подготовка	Передачи мяча. Учебная игра.	2	07.02.
4	Тактическая подготовка	Игровые квадраты при ограниченном количестве касаний. Учебная игра с заданиями.	2	09.02.
5	Общефизическая подготовка	Упражнения и игры на развитие силы ног. Учебная игра.	2	10.02.23г
6	Техническая подготовка	Передачи мяча. Учебная игра.	2	14.02.
7	Тактическая подготовка	Игра защитника. Учебно-тренировочная игра.	2	16.02.
8	Техническая подготовка	Ведение мяча. Учебная игра.	2	17.02.
9	Тактическая подготовка	Игра защитника. Учебно-тренировочная игра.	2	21.02.
10	Техническая подготовка	Ведение мяча. Учебная игра.	2	28.02.

20 часа

### Март

№п.	Раздел программы	Тема	Часы	Дата
1	Специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие стартовой скорости. Учебная игра.	2	02.03.
2	Техническая подготовка	Удары по мячу разными частями стопы. Учебная игра.	2	03.03.
3	Тактическая подготовка	Игра нападающего. Учебно-тренировочная игра.	2	07.03.
4	Тактико-техническая подготовка	Игровые квадраты. Учебная игра.	2	09.03.
5	Специальная физическая подготовка	Упражнения и игры на развитие быстроты передвижения с мячом. Учебная игра.	2	10.03.
6	Техническая подготовка	Удары по мячу с различных дистанций. Учебная игра.	2	14.03.
7	Тактическая подготовка	Игровые квадраты. Учебная игра.	2	16.03.
8	Соревнование	Первенство района	2	17.03.
9	Техническая подготовка	Удары в цель после скоростного ведения. Учебная игра.	2	21.03.
10	Тактическая подготовка	Игровые квадраты с заданиями. Учебная игра.	2	23.03.

11	Техническая подготовка	Удары по мячу с подачи. Учебная игра.	2	24.03.
12	Тактическая подготовка	Взаимодействия в группах до 4х. учебная игра.	2	28.03.
13	Техническая подготовка	Обводка. Учебная игра с заданием.	2	30.03.
14	Тактическая подготовка	Учебная игра	2	31.03.

#### Апрель

№п.	Раздел программы	Тема	Часы	Дата
1	Специальная физическая подготовка	Игровые задания на развитие игровой выносливости. Учебная игра.	2	04.04.
2	Техническая подготовка	Отбор мяча. Учебная игра.	2	06.04.
3	Тактическая подготовка	Розыгрыш углового. Учебно-тренировочная игра.	2	07.04.
4	Техническая подготовка	Отбор мяча. Учебная игра.	2	11.04.
5	Тактическая подготовка	Персональная опека. Учебно-тренировочная игра.	2	13.04.
6	Тактико-техническая подготовка	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2	14.04.
7	Специальная физическая подготовка	Игры и упражнения на развитие специальной ловкости. Учебная игра.	2	18.04.
8	Тактическая подготовка	Персональная опека. Учебная игра с заданием.	2	20.04.
9	Техническая подготовка	Обводка. Учебная игра с заданием.	2	21.04.
10	Тактическая подготовка	Розыгрыш штрафного удара. Учебно- тренировочная игра.	2	25.04.
11	Тактико-техническая подготовка	Учебно- тренировочная игра с заданиями	2	27.04.
12	Тактическая подготовка	Простейшие взаимодействия в группах. Учебная игра.	2	28.04.

#### Май

№п.	Раздел программы	Тема	Часы	Дата
1	Тактическая подготовка	Розыгрыш стандартных положений. Учебно- тренировочная игра.	2	02.05.
2	Контрольный учёт	Учёт специальных нормативов. Учебная игра.	2	04.05.
3	Тактическая подготовка	Взаимодействия в зоне нападения. Учебно-	2	05.05.



		тренировочная игра.		
4	Тактико-техническая подготовка	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2	11.05.
5	Соревнования	Первенство района	2	12.05.
6	Тактическая подготовка	Игра флангами. Учебная игра с заданиями.	2	16.05.
7	Тактико-техническая подготовка	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2	18.05.
8	Техническая подготовка	Ведение мяча с последующим ударом. Учебная игра.	2	19.05.
9	Тактическая подготовка	Взаимодействие в группах. Учебная игра.	2	23.05.
10	Соревнования «Кожаный мяч»	Первенство района	2	25.05.
11	Соревнования «Кожаный мяч»	Первенство района.	2	26.05.
12	Соревнования «Кожаный мяч»	Первенство района	2	30.05.

## 2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

- Стадион «Лесной» МО «Сосновское сельское поселение»;
- Физкультурно – оздоровительный комплекс МО;
- Спортивная тренировочная и соревновательная форма;
- Спортивный инвентарь для проведения тренировочных занятий;
- Макет-схема.

### **Спортивный инвентарь:**

- мячи футбольные – 15 шт.
- набивные мячи – 6 шт.
- мячи волейбольные – 4 шт.
- малые ворота – 2 шт.
- стойки,
- кегли,
- скакалки – 15 шт.
- утяжелители.
- гимнастические маты – 12 шт.
- гимнастические стенки,
- баскетбольные щиты – 2 шт.

### **Личный спортивный инвентарь.**

накидки, бутсы, футболки, шорты, гетры, щитки.

**Дидактические пособия** – видеофильм «Тренировка юного футболиста».

## 2.3. Формы аттестации

Для отслеживания результатов реализации программы используются разные виды контроля:

- текущий - в процессе обучения;
- итоговый в конце года;
- промежуточный - по итогам прохождения темы

#### Средства определения результативности:

- тестирование - опрос « Мотивы посещения занятий» для тех , кто занимается первый год ;
- наблюдение;
- диагностика знаний, умений и навыков в начале и в конце года;
- анализ выполненных нормативов;
- сохранность контингента;
- результаты участия в соревнованиях.

#### Формы промежуточной аттестации обучающихся:

- проведение зачетных занятий;
- участие в спортивных мероприятиях;
- участие в соревнованиях.

Результаты наблюдений, опросов, выполнение нормативов фиксируются в диагностических картах, таблицах. В начале учебного года заполняется диагностика « Результативность обучения» в диагностическую карту по каждому показателю результаты заносятся в течение года три раза: в октябре, январе, апреле.

## 2.4. Оценочные материалы

№	Перечень нормативов	Возраст			
		11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
1	Бег 30 м.	5.3	4.9.	-	-
2	Бег 60 м.	-	-	9.6.	9.3.
3	Прыжок в длину	140	155	165	175
4	Жонглирование мячом (количество раз) ногами	10	12	14	16
5.	Жонглирование головой	8	10	12	14
6.	Ведение мяча с обводкой стоек и ударами по воротам	9.0	8.6	8.1.	7.7

#### Тестирование специальных двигательных качеств и упражнений детского спортивного объединения «футбол».

№	Ф,И,О	Бег 10 метр		Бег 20 метр		Бег 30 метр		Аут метр		Удары на дальность метр		Прыжок в длину с места		Челнок 3*10 сек		Общая оценка
		рез	оценка	рез	оц	рез	о ц	рез	оценка	рез	оцен	рез	оц	рез	оц	
		2.1-2.3	5	4.2-4.3	5	6.5-7	5	10	5	17-20	5	120	5	12.7	5	

						6.6.										
		2.4	4	4.4.-	4	6.7-	4	8-9	4	11-	4	110-	4	12.8	4	
		-		4.6		6.8				16		120		-		
		2.5.												12.9		

## 2.5. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

Данная программа рассчитана на 3 года обучения. Занятия включают организационную теоретическую и практическую части.

Организационная часть обеспечивает наличие всех необходимых для работы материалов .

Подготовка спортсменов в футболе делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности:

- 1 этап проходит может длиться от одного года до нескольких лет, в зависимости от способностей обучающихся. Принимаются все желающие без предъявлений к способностям обучающихся, физически здоровые, имеющие допуск к занятиям. Основные занятия по ОФП, специальной физической подготовке. Выбор амплуа спортсмена.
- 2 этап. Занятия проводятся в группах, где большая часть это техническая подготовка спортсменов.
- 3 этап. На данном этапе больше выделяется часов на тактическую подготовку спортсменов и соревновательную деятельность.

Отбор обучающихся осуществляется на протяжении двух этапов, каждый из которых решает свои задачи.

Задачи первого этапа – привлечение большого числа для более углубленного изучения их индивидуальный способностей в процессе начальных занятий. Выявляются дети с хорошей координацией движений, показателями ловкости, быстроты, реакции, внимания. Обращается внимание на психические качества ( смелость , решительность, активность, самостоятельность). При отборе на данном этапе используется комплекс специальных контрольных испытаний и подвижных игр. На спортивно – оздоровительном этапе осуществляется физкультурно – спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники футбола .

На втором этапе основная задача – тщательное наблюдение за успешностью обучения. В ходе учебно-тренировочного процесса ведется наблюдение за развитием у детей таких качеств как смелость, активность, игровое мышление, решительность , мобилизация усилий, эмоциональная устойчивость.

Группы 3 года обучения формируются из обучающихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших контрольные нормативы по ОФП, специальной физической подготовке. Не сдавшие контрольные нормативы продолжают занятия в группе начальной подготовки. Если задачей предыдущего этапа – была отработка навыков и умений технической подготовки, то задача этого этапа добиться надежности и стабильности выполнения технических приемов в игровых ситуациях К 15-16 годам точность стереотипов почти достигает уровня взрослого футболиста. Основная идея подхода к планированию подготовки заключается в последовательности тренировочных средств, позволяющих сохранить надежность и стабильность технических приемов.. Вся работа над техникой проходит во второй части тренировки. В первой части занятия дается игра, общефизические упражнения, целенаправленная работа на скорость, а во второй части занятия на фоне утомления повторить технические приемы. Функциональный режим выполнения упражнений, должен соответствовать игре. К концу игры не только падает двигательная активность, но и увеличивается количество

технических ошибок, даже в простых ситуациях, поэтому рост мастерства обеспечивается связью физической и технической подготовки.

### **Формы, методы и средства.**

Для достижения положительного результата реализации программы используются следующие средства обучения:

- \* учебно-тематические планы;
- \* методические указания и методическое обеспечение программы;
- \* тренировочные занятия, по ОФП, специальной физической подготовке, теоретической и тактической подготовке, инструкторско – судейской практике,
- \* показ техники выполнения педагогом или старшими обучающимися,
- \* беседы, разъяснения,
- \* самостоятельная работа.

Основные методы обучения: объяснительно - иллюстрационный, практический. Теоретическая работа с детьми проводится в форме бесед, анализа сыгранных ребятами матчей, разбора матчей известных команд.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – двусторонние игры, турниры, товарищеские матчи, встречи.

## **2.6. Список используемой литературы.**

### **Литература для педагога.**

1. Андреев С.Н. «Мини- футбол в школе», М. Советский спорт 2006 г.
2. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.
2. Битонс К. «Единоборство в футболе» М, Терра – спорт 2003 г.
3. Годик М.А. «Физическая подготовка футболистов» М. Терра – спорт 2006 г.
4. Качани Л. «Тренировка футболистов» Братислава Ф и С 1984 г.
5. Монаков Г.В. «Подготовка футболистов» М. Советский спорт 2007 г.
6. Петухов А.В. «Формирование основ индивидуальных технико – тактического мастерства юных футболистов. М. Советский спорт 2006 г
7. Плон Б. «Новая школа в футбольной тренировке» М. Олимпия 2008 г.
8. Сборник программ «Физическая культура» (внеклассная работа) Просвещение 1982 г.
9. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
10. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.
11. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
12. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.
13. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. / Под общей редакцией А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. М. 1983.

### **Список литературы для детей:**

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт». 1978 г. 111 с.
2. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М. Физкультура и спорт», 1978 г.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207 с., ил. – (Азбука спорта).

