

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Иркутска  
«Дом детского творчества №3»

Рекомендована  
педагогическим советом  
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3  
протокол № 1 от 26.08.2019 г.

Утверждена  
приказом директора  
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3  
от 02.09.2019 г.  
№ 01-11-86/22

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Мини-футбол»

**Адресат программы:** дети 7-14 лет  
**Срок реализации:** 5 лет  
**Разработчик программы:**  
Никончук Дмитрий Викторович  
Педагог дополнительного образования

г.Иркутск,2019

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Объём, содержание программы .....	5
3.	Планируемые результаты .....	6
4.	Учебный план.....	10
5.	Учебно-тематический план .....	10
6.	Календарный учебный график .....	29
7.	Оценочные материалы .....	32
8.	Методическое обеспечение.....	33
9.	Условия реализации программы.....	33
10.	Список литературы.....	35
11.	Приложения.....	36

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статей: 2 (п.9, п.22), 12 (п.1ч.4; ч.5), 13 (ч.1,2), 28 (п.6 ч.3), 33 (ч.2), 55 (ч.2), 58 (ч.1), 59 (ч.1),75 (ч.1, ч.4);
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательным программам»;
3. СанПин 2.4.4.3172-14, утверждённй Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41;
4. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);
5. Устав МБУДО г. Иркутска ДДТ №3, согласован распоряжением заместителя комитета по социальной политике и культуре администрации города Иркутска, № 504-02-1039/15 от 29.05.2015 г.

### **Информационные материалы и литература.**

Программа разработана на основе программы по мини-футболу интегративного курса физического воспитания автор: Грибачева М.А., Круглыхин В.А.

**Направленность программы** физкультурно-спортивная.

**Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы.**

Мини-футбол – всеми любимая и доступная для любого возраста игра, для организации и проведения которой, необходим минимальный набор спортивного инвентаря и оборудования. В тоже время мини-футбол – мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта.

Технические приемы, тактические действия и собственно сама игра в мини-футбол включают в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Научные исследования игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического и нравственного воспитания детей, но и для развития познавательных интересов, выработки воли, характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

**Отличительные особенности программы.**

Разработанная программа является уникальной по своему содержанию, позволяющая решать проблемы здоровья, физического развития и привлечения подрастающего поколения к регулярным занятиям спортом. Последовательно изложены задачи каждого этапа обучения данному виду спорта, отмечается сохранение педагогических принципов и последовательность обучения. В доступной форме изложен учебный материал и материал критериев готовности обучающихся при переходе от одного года обучения к другому. Методы и средства реализации данной программы подобраны так, чтобы целенаправленно повышать мотивацию подрастающего поколения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, духовному росту и нравственному воспитанию детей. Основной отличительной чертой данной программы является тесное сотрудничество учителя и педагога дополнительного образования, что позволяет решать поставленные задачи образовательной и спортивно-оздоровительной направленности. В содержание программы заложена возможность отбора талантливых, одаренных ребят, это переход на более высокий

уровень практической работы. В отличие от исходной программы добавлены собственные упражнения с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей.

#### **Адресат программы.**

Возраст детей занимающихся в объединении «Мини-футбол» зависит от группы и года обучения:

1 год обучения ( 7-9 лет)

2 год обучения ( 8-10 лет)

3 год обучения ( 9-11 лет)

4 год обучения ( 10-12 лет)

5 год обучения ( 11-14 лет)

**Срок освоения программы.** Программа рассчитана на 5 лет.

#### **Режим занятий.**

Количество занятий в неделю зависит от года обучения:

1 год обучения -2 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут (допускается 1 раз в неделю 2 учебных часа 2 раза в неделю по 1 учебному часу), всего 144 часа.

2 год обучения -2 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут (допускается 1 раз в неделю 2 учебных часа 2 раза в неделю по 1 учебному часу), всего 144 часа.

3 год обучения -2 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут (допускается 1 раз в неделю 2 учебных часа 2 раза в неделю по 1 учебному часу), всего 144 часа.

4 год обучения -2 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут (допускается 1 раз в неделю 2 учебных часа 2 раза в неделю по 1 учебному часу), всего 144 часа.

5 год обучения -2 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут (допускается 1 раз в неделю 2 учебных часа 2 раза в неделю по 1 учебному часу), всего 144 часа.

Наполняемость групп: 12 детей оптимальная, 15 допустимая;

Наполняемость групп не рекомендуется превышать 15 детей. Группы могут быть одновозрастные или разновозрастные, но не превышать разницы 1- го года. Разделение детей по половой принадлежности в возрасте от 6 до 11 лет не предусматривается.

В группы начальной подготовки второго и последующих годов обучения могут быть зачислены учащиеся, не занимающиеся в группе первого года на основании тестирования по ОФП (приложение 1).

**Форма обучения** – очная.

Основные формы учебно-тренировочного процесса: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование.

**Цель программы:** приобщать к регулярным занятиям физкультурой и спортом через обучение игре в мини-футбол.

Задачи программы:

Образовательные:

- Научить основам игры в мини-футбол.
- Обучить навыкам ведения тактических действий игры.

- Формировать практические умения в организации самостоятельных форм занятий мини-футболом

Развивающие:

- Содействовать правильному физическому развитию.
- Развивать интерес к мини-футболу как к виду спорта.

Воспитательные:

- Воспитывать трудолюбие, коммуникативные качества, и стойкую гражданскую позицию.
- Формировать чувство единого командного духа.
- Воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность.

## **Объем, содержание программы**

**Объем программы:** Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы: Всего: 720 часов, 1 год обучения -4 часа в неделю,144 часа в год, 2 год обучения -4 часа в неделю,144 часа в год, 3 год обучения -4 часа в неделю,144 часа в год , 4 год обучения -4 часа в неделю,144 часа в год , 5 год обучения -4 часа в неделю, 144 часа в год.

### **Содержание программы**

**Программа состоит из разделов:**

1. Охраны труда и техника безопасности.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная физическая подготовка.
4. Техническая подготовка.
5. Тактическая подготовка.
6. Интегральная тренировка.
7. Соревновательная подготовка
8. Контрольные нормативы.

Раздел **«Охрана труда и техника безопасности»** знакомит занимающихся с основными правилами техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, спортивно – массовых мероприятиях, формирует навыки страховки и самостраховки. Учит обеспечению личной безопасности во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Раздел **«Общая физическая подготовка»** содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию разносторонних умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе **«Специальная физическая подготовка»** представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующий приобретению умений игры мини-футбол и эффективному их использованию в этой деятельности, развивающий всесторонние способности, а также всевозможные сочетания этих групп способностей, у занимающихся не только при работе с мячом, но и без мяча.

Разделы **«Техническая подготовка», «Тактическая подготовка»** и **«Интегральная тренировка»** включают в свое содержание различные средства физической культуры, направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

Раздел «Соревновательная подготовка» содержит всю совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий.

Раздел «Контрольные нормативы» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет тренеру определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся.

При подборе упражнения по видам подготовки обязательно соблюдение педагогических принципов от простого к сложному, от известного к неизвестному, на которых строится учебно-тренировочный процесс, дающий возможность последовательно от года к году обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

## Планируемые результаты освоения программы

### 1 год обучения

Раздел программы	Будут знать	Будут уметь
1. Охраны труда и техника безопасности.	Основные правила техники безопасности при занятии мини-футболом.	Поведение на занятиях по мини-футболу
2. Общая физическая подготовка.	Упражнения на освоение навыков ходьбы и развития координационных способностей	Выполнять повороты на месте (налево, направо, кругом), перестраиваться из колонны по одному в колонну по два.
3. Специальная физическая подготовка.	Упражнения входящие в комплекс СФП	Преодолевать различные виды дистанции, различные виды бега и прыжков.
4. Техническая подготовка.	Технику бега спиной и лицом вперед. Правильная постановка стопы при передаче и остановке мяча.	Обучающиеся должны научиться выполнять удары по мячу ведущей ногой (внутренней стороной стопы, серединой подъема), удар по мячу головой, стоя на месте. Выполнять удар по мячу левой и правой ногой.
5. Тактическая подготовка.	Знакомство с индивидуальными действиями с мячом в игровой обстановке.	Уметь обходить соперников, используя разные обманные движения.
6. Интегральная тренировка.	Правильное расположение игроков без мяча.	Правильно располагаться в играх на малой площадке, в ограниченных составах
7. Соревновательная подготовка	Подвижные игры с элементами футбола.	Уметь находить выход из стрессовых ситуациях
8. Контрольные нормативы.	Основные нормативы для развития силовых, скоростно-силовых качеств, быстроты-реакции и выносливости.	Прыгать в длину, бегать короткие отрезки, Бегать средние дистанции, Бегать длинные дистанции, подтягиваться, отжиматься.

## 2 год обучения

Раздел программы	Будут знать	Будут уметь
1. Охрана труда и техника безопасности.	Необходимые виды одежды для игровой и тренировочной деятельности.	Научиться чувствовать внешние признаки утомления, переутомления.
2. Общая физическая подготовка.	Нормативы для 2-го года обучения.	Пробегать дистанцию 30 м с максимальной скоростью, метать малый мяч из-за головы, стоя на месте, в цель и на дальность, выполнять группировки, перекаты, кувырки вперед, стойку на лопатках, подтягивания, опорный прыжок, бег приставным и скрестным шагом, спиной вперед, с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад.
3. Специальная физическая подготовка.	Упражнения входящие в комплекс СФП 2-го года обучения.	Развитие быстроты, стартовой скорости – ускорение до 10-15 м., догоняя летящий мяч; пробегание отрезков (15-20м) на скорость из различных исходных положений; ускорение по кругу; бег змейкой на скорость; бег по разметкам с изменением длины шагов; бег за лидером.
4. Техническая подготовка.	Усвоение техники владения мячом, ударов по мячу ногой и головой, остановки мяча.	Обучающиеся должны научиться выполнять удары по мячу ведущей ногой (внутренней стороной стопы, серединой подъема), удар по мячу головой, стоя на месте.
5. Tактическая подготовка.	Определение и понимание игровых ситуаций их целесообразность для ведения мяча, обводки соперника, передача мяча партнеру.	Выполнить обманные движения «с уходом в сторону». Уметь ориентироваться в игровых ситуациях.
6. Интегральная тренировка.	Расположение игроков в играх на малой площадке, в ограниченном составе (3х3, 4х4х, 5х5).	Правильно передвигаться в заданной обстановке
7. Соревновательная подготовка	Подвижные игры с элементами футбола.	Уметь находить выход в игровой ситуации.

8. Контрольные нормативы.	Основные нормативы развития силовых, скоростно-силовых качеств, быстроты-реакции и выносливости.	Прыгать в длину, бегать короткие отрезки, Бегать средние дистанции, Бегать длинные дистанции, подтягиваться, отжиматься.
---------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3 год обучения

Раздел программы	Будут знать	Будут уметь
1. Охрана труда и техника безопасности.	Признаки утомления и переутомления.	Чувствовать внешние признаки утомления, переутомления.
2. Общая физическая подготовка.	Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.	Пробежать дистанцию 30 м с максимальной скоростью, метать малый мяч из-за головы, стоя на месте, в цель и на дальность, выполнять группировки, перекаты, кувырки вперед, стойку на лопатках, подтягивания, опорный прыжок, бег приставным и скрестным шагом, спиной вперед, с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад.
3. Специальная физическая подготовка.	Составлять комплекс упражнений СФП в соответствии с возрастными особенностями.	Развитие быстроты, стартовой скорости – ускорение до 10-15 м., догоняя летящий мяч; пробегание отрезков (15-20м) на скорость из различных исходных положений; ускорение по кругу; бег змейкой на скорость; бег по разметкам с изменением длины шагов; бег за лидером.
4. Техническая подготовка.	Обманные движения, отбор мяча, вбрасывание мяча.	Обучающиеся должны научиться выполнять удары по мячу ведущей ногой (внутренней стороной стопы, серединой подъема), удар по мячу головой, стоя на месте.
5. Тактическая подготовка.	Различные схемы тактический действий	Производить атаку 1 на 1 и 2 на 1. Производить оборонительные действия 1 на 1 и 2 на 1.
6. Интегральная тренировка.	Расположение игроков в играх на малой площадке, в ограниченном составе (3х3,	Уметь перестраиваться в квадрате и знать правила игры в квадрат.

	4x4x, 5x5).	
7. Соревновательная подготовка	Подвижные игры с элементами футбола.	Уметь применять полученные игровые умения в нужной ситуации.
8. Контрольные нормативы.	Основные нормативы развития силовых, скоростно-силовых качеств, быстроты-реакции и выносливости.	Прыгать в длину, бегать короткие отрезки, Бегать средние дистанции, Бегать длинные дистанции, подтягиваться, отжиматься.

#### 4 год обучения

Раздел программы	Будут знать	Будут уметь
1. Охраны труда и техника безопасности.	Способы оказания первой медицинской помощи.	Оказывать простейшие способы первой медицинской помощи.
2. Общая физическая подготовка.	Различные виды дистанций	Низкий старт, финиширование.
3. Специальная физическая подготовка.	Комплекс упражнений на развитие ловкости, Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Выполнять различные виды кувырков. Выполнять продольный и поперечный шпагаты.
4. Техническая подготовка.	Упражнения с мячом в движении.	Обводить фишки, с умением отыгрываться с партнером в движении.
5. Тактическая подготовка.	Тактика атаки.	Уметь выбирать правильное место при атаке и обороне.
6. Интегральная тренировка.	Атакующие схемы игры.	Уметь выполнять индивидуальную атаку.
7. Соревновательная подготовка	Мини-турнир.	Составлять и вести турнирную таблицу.
8. Контрольные нормативы.	Нормативы с мячом.	Ведение на скорость, ведение на скорость с обводкой фишек.

#### 5 год обучения

Раздел программы	Будут знать	Будут уметь
1. Охраны труда и техника безопасности.	Правила поведения на соревнованиях.	Контролировать себя в стрессовой ситуации.
2. Общая физическая подготовка.	Различные виды дистанций.	Контролировать функции организма при длительной нагрузке.
3. Специальная физическая подготовка.	Упражнения на развитие силы. Прыжковые акробатические упражнения.	Технически точно выполнять упражнения на развитие силы. Технически точно выполнять акробатические упражнения.
4. Техническая подготовка.	Финты.	Жонглирование, различные сложно-технические элементы.
5. Тактическая подготовка.	Схемы действий	Применять схемы в игровой

	непосредственно на площадке с пассивным соперником или противником.	ситуации
6. Интегральная тренировка.	Оборонительные схемы игры.	Индивидуально обороняться.
7. Соревновательная подготовка	Мини-турнир.	Составлять и вести турнирную таблицу.
8. Контрольные нормативы.	Нормативы с мячом.	Ведение мяча с ударом поворотам.

### Учебный план

№п/п/	Название разделов	Количество часов по годам обучения				
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1	Охрана труда и техника безопасности	2	2	2	2	2
2	Общая физическая подготовка	54	54	54	54	54
3	Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	18
4	Техническая подготовка	36	36	36	36	36
5	Тактическая подготовка	18	18	18	18	18
6	Интегральная тренировка	6	6	6	6	6
7	Соревновательная подготовка	6	6	6	6	6
8	Контрольные нормативы (промежуточная аттестация)	4	4	4	4	4
<b>Итого:</b>		144	144	144	144	144

### Учебно-тематический план

#### Учебно-тематический план 1 год обучения

	Тема	Общее кол-во часов	Теоретическ.	Практич.
	<b>Охрана труда и техника безопасности. (2)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
1.	Т.Б. на занятиях по футболу. Теоретическая подготовка. Общая физическая подготовка. Физическая культура у народов Древней Руси, ее связь с трудовой деятельностью. История зарождения физического воспитания. Олимпийские и не олимпийские виды спорта.	2	2	0
	<b>Общая физическая подготовка (54)</b>	<b>54</b>	<b>2</b>	<b>52</b>
1	Общеразвивающие упражнения: упражнения с предметами и без них.	2	-	2
2	Лазание, перелазание в различных исходных	2	1	1

	положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке, в ограниченном пространстве по высоте коридоре, лабиринте.			
3	Упражнения с волейбольными, футбольными, теннисными мячами, гимнастическими палками, скакалкой.	2	-	2
4	Упражнения в равновесие: ходьба широким шагом, с хлопком поднятой ногой.	2	-	2
5	Висы: на согнутых руках. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение рук до предела).	2	-	2
6	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	2	-	2
7	Акробатические упражнения: гимнастика с элементами акробатики.	2		2
8	Перекаты в группировке с последующей опорой рука за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках.	2		2
9	Напрыгивание на скамейку. Прыжки через барьеры.	2		2
10	Подвижные игры с мячом(салки)	2		2
11	Эстафеты на выносливость.	2		2
12	Упражнения на развитие гибкости.	2		2
13	Упражнения на развитие прыгучести. Заскоки на скамейку, перепрыгивание скамейки.	2		2
14	Висы: на согнутых руках. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение рук до предела).	2		2
15	Легкоатлетические упражнения.	2		2
16	Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты., беговые и прыжковые упражнения	2		2
17	Упражнения с отягощением.	2		2
18	Упражнения в парах.	2	1	1
19	Упражнения в беге.	2		2
20	Упражнения на гимнастических скамейках.	2		2
21	Упражнения на развитие верхнего плечевого пояса.	2		2
22	Упражнения на развитие мышц ног.	2		2
23	Прыжки в скакалку.	2		2
24	Упражнения с набивными мячами.	2		2

25	Прыжковые упражнения.	2		2
26	Общеразвивающие упражнения в беге.	2		2
27	Упражнения на развитие ловкости.	2		2
	<b>Специальная физическая подготовка (18)</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
1	Специальные упражнения для развития быстроты: на ускорение до 20-30 м., догоняя летящий мяч; пробегание отрезков (15-20 м) на скорость из различных исходных положений;	2		2
2	Специальные упражнения для ловкости и гибкости: прыжки со скакалкой два вращения – один прыжок.	2		2
3	Встречные эстафеты с ведением мяча правой, левой ногой.	2		2
4	Жонглирование теннисных мячей (2-3 шт.)	2		2
5	Жонглирование футбольного мяча правой , левой ногой в движении.	2		2
6	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: многоскоки с ноги на ногу; с двух на две, тройной и пятерной с места, многоразовые до 10 раз.	2	1	1
7	Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке.	2		2
8	Многократные броски набивного мяча весом до 2 кг вверх, в прыжке и ловля (мяч зажат спотами ног).	2		2
9	Упражнения для развития общей выносливости: бег равномерный и переменный на 500, 800 м.	2	1	1
	<b>Техническая подготовка (36)</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>
1	Прыжки: вверх, вверх - вперед, двумя ногами с места мячом.	2		2
2	Удары по мячу ногой: носком, пяткой (назад).	2		2
3	Отбор мяча: отбор мяча в единоборстве с соперником владеющим мячом, – выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.	2	1	1
4	Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и направление полета.	2		2
5	Ведение мяча с резким изменением направления. Ведение мяча с ускорением или замедлением.	2		2
6	Удар по воротам после розыгрыша углового удара.	2		2
7	Удар по воротам после розыгрыша аута.	2	1	1
8	Удар по воротам после розыгрыша штрафного.	2		2
9	Обводка соперника с места.	2		2

10	Обводка соперника в движении.	2		2
11	Финты на месте.	2	1	1
12	Финты в движении.	2		2
13	Передача мяча средняя, дальняя дистанция.	2		2
14	Короткий пас с отыгрышем.	2		2
15	Прием на столба.	2		2
16	Удары по воротам короткая, средняя дистанция.	2	1	1
17	Удары по воротам длинная дистанция, с добиванием мяча.	2		2
18	Прострел на дальнюю штангу.	2		2
	<b>Тактическая подготовка (18)</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>
1	Упражнения для развития умения «видеть поле»: во время ведения мяча — повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок на 5 м.	2	1	1
2	Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.	2		2
3	Индивидуальные действия с мячом: применение различных видов обводки с изменением скорости и направления движения с мячом, применяя изученные финты в зависимости от игровой ситуации.	2		2
4	Выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.	2	1	1
5	Тактика нападения: Индивидуальные действия без мяча: выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.	2		2
6	Групповые действия: взаимодействие в обороне при численном большинстве сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров.	2		2
7	Противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.	2	1	1
8	Групповые действия: взаимодействие в обороне при численном большинстве сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров.	2		2
9	Расстановка на игровой площадке.	2		
	<b>Интегральная тренировка (6)</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>

1	Упражнения интегрального характера: передачи мяча парах в движении с использованием комбинации «скрещивание» с последовательным ударом по цели.	2		2
2	Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке от ворот, выбор позиции и взаимодействие игроков при обороне, атака противника от своих ворот	2	1	1
3	Организация атаки при использовании противником обороны по принципу зонной защиты и организация обороны по принципу зонной защиты.	2		2
	<b>Соревновательная подготовка (6)</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
1	Участие в районных соревнованиях.	2		2
2	Участие во внутришкольных соревнованиях.	2		2
3	Турнир на выбывание.	2		2
	<b>Контрольные нормативы Промежуточная аттестация(4)</b>	<b>4</b>		<b>4</b>

**Учебно-тематический план 2 год обучения**

	<b>Тема</b>	<b>Общее кол-во часов</b>	<b>Теоретическ.</b>	<b>Практич. ическ.</b>
	<b>Охрана труда и техника безопасности. (2)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
1.	Т.Б. на занятиях по футболу. Теоретическая подготовка. Общая физическая подготовка. Физическая культура у народов Древней Руси, ее связь с трудовой деятельностью. История зарождения физического воспитания. Олимпийские и не олимпийские виды спорта.	2	2	0
	<b>Общая физическая подготовка (54)</b>	<b>54</b>	<b>2</b>	<b>52</b>
1	Общеразвивающие упражнения: упражнения с предметами и без них.	2	-	2
2	Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке, в ограниченном пространстве по высоте коридоре, лабиринте.	2	1	1
3	Упражнения с волейбольными, футбольными, теннисными мячами, гимнастическими палками, скакалкой.	2	-	2
4	Упражнения в равновесие: ходьба широким шагом, с хлопком поднятой ногой.	2	-	2
5	Висы: на согнутых руках. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение рук до предела).	2	-	2

6	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	2	-	2
7	Акробатические упражнения: гимнастика с элементами акробатики.	2		2
8	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках.	2		2
9	Напрыгивание на скамейку. Прыжки через барьеры.	2		2
10	Подвижные игры с мячом(салки)	2		2
11	Эстафеты на выносливость.	2		2
12	Упражнения на развитие гибкости.	2		2
13	Упражнения на развитие прыгучести. Заскоки на скамейку, перепрыгивание скамейки.	2		2
14	Висы: на согнутых руках. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение рук до предела).	2		2
15	Легкоатлетические упражнения.	2		2
16	Челночный бег 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты., беговые и прыжковые упражнения	2		2
17	Упражнения с отягощением.	2		2
18	Упражнения в парах.	2	1	1
19	Упражнения в беге.	2		2
20	Упражнения на гимнастических скамейках.	2		2
21	Упражнения на развитие верхнего плечевого пояса.	2		2
22	Упражнения на развитие мышц ног.	2		2
23	Прыжки в скакалку.	2		2
24	Упражнения с набивными мячами.	2		2
25	Прыжковые упражнения.	2		2
26	Общеразвивающие упражнения в беге.	2		2
27	Упражнения на развитие ловкости.	2		2
	<b>Специальная физическая подготовка (18)</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
1	Специальные упражнения для развития быстроты: на ускорение до 20-30 м., догоняя летящий мяч; пробегание отрезков (15-20 м) на скорость из	2		2

	различных исходных положений;			
2	Специальные упражнения для ловкости и гибкости: прыжки со скакалкой два вращения – один прыжок.	2		2
3	Встречные эстафеты с ведением мяча правой, левой ногой.	2		2
4	Жонглирование теннисных мячей (2-3 шт.)	2		2
5	Жонглирование футбольного мяча правой , левой ногой в движении.	2		2
6	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: многоскоки с ноги на ногу; с двух на две, тройной и пятерной с места, многократные до 10 раз.	2	1	1
7	Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке.	2		2
8	Многократные броски набивного мяча весом до 2 кг вверх, в прыжке и ловля (мяч зажат спотами ног).	2		2
9	Упражнения для развития общей выносливости: бег равномерный и переменный на 500, 800 м.	2	1	1
	<b>Техническая подготовка (36)</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>
1	Прыжки: вверх, вверх - вперед, двумя ногами с места мячом.	2		2
2	Удары по мячу ногой: носком, пяткой (назад).	2		2
3	Отбор мяча: отбор мяча в единоборстве с соперником владеющим мячом, – выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.	2	1	1
4	Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и направление полета.	2		2
5	Ведение мяча с резким изменением направления. Ведение мяча с ускорением или замедлением.	2		2
6	Удар по воротам после розыгрыша углового удара.	2		2
7	Удар по воротам после розыгрыша аута.	2	1	1
8	Удар по воротам после розыгрыша штрафного.	2		2
9	Обводка соперника с места.	2		2
10	Обводка соперника в движении.	2		2
11	Финты на месте.	2	1	1
12	Финты в движении.	2		2
13	Передача мяча средняя, дальняя дистанция.	2		2
14	Короткий пас с отыгрышем.	2		2

15	Прием на столба.	2		2
16	Удары по воротам короткая, средняя дистанция.	2	1	1
17	Удары по воротам длинная дистанция, с добиванием мяча.	2		2
18	Прострел на дальнюю штангу.	2		2
	<b>Тактическая подготовка (18)</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>
1	Упражнения для развития умения «видеть поле»: во время ведения мяча — повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок на 5 м.	2	1	1
2	Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.	2		2
3	Индивидуальные действия с мячом: применение различных видов обводки с изменением скорости и направления движения с мячом, применяя изученные финты в зависимости от игровой ситуации.	2		2
4	Выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.	2	1	1
5	Тактика нападения: Индивидуальные действия без мяча: выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.	2		2
6	Групповые действия: взаимодействие в обороне при численном большинстве сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров.	2		2
7	Противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.	2	1	1
8	Групповые действия: взаимодействие в обороне при численном большинстве сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров.	2		2
9	Расстановка на игровой площадке.	2		
	<b>Интегральная тренировка (6)</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
1	Упражнения интегрального характера: передачи мяча парах в движении с использованием комбинации «скрещивание» с последовательным ударом по цели.	2		2
2	Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке от ворот, выбор позиции и взаимодействие игроков при обороне, атака противника от своих ворот	2	1	1
3	Организация атаки при использовании противником обороны по принципу зонной защиты и организация обороны по принципу зонной защиты.	2		2

	<b>Соревновательная подготовка (6)</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
1	Участие в районных соревнованиях.	2		2
2	Участие во внутришкольных соревнованиях.	2		2
3	Турнир на выбывание.	2		2
	<b>Контрольные нормативы Промежуточная аттестация (4)</b>	<b>4</b>		<b>4</b>

**Учебно-тематический план 3 год обучения**

	<b>Тема</b>	<b>Общее кол-во часов</b>	<b>Теоретическ.</b>	<b>Практич.</b>
	<b>Охрана труда и техника безопасности (2)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
1.	Т.Б. на занятиях по футболу. Теоретическая подготовка. Общая физическая подготовка. Физическая культура у народов Древней Руси, ее связь с трудовой деятельностью. История зарождения физического воспитания. Олимпийские и не олимпийские виды спорта.	2	2	0
	<b>Общая физическая подготовка (54)</b>	<b>54</b>	<b>2</b>	<b>52</b>
1	Общеразвивающие упражнения: упражнения с предметами и без них.	2	-	2
2	Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке, в ограниченном пространстве по высоте коридоре, лабиринте.	2	1	1
3	Упражнения с волейбольными, футбольными, теннисными мячами, гимнастическими палками, скакалкой.	2	-	2
4	Упражнения в равновесие: ходьба широким шагом, с хлопком поднятой ногой.	2	-	2
5	Висы: на согнутых руках. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение рук до предела).	2	-	2
6	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	2	-	2
7	Акробатические упражнения: гимнастика с элементами акробатики.	2		2
8	Перекуты в группировке с последующей опорой рука за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках.	2		2
9	Напрыгивание на скамейку. Прыжки через барьеры.	2		2
10	Подвижные игры с мячом(салки)	2		2

11	Эстафеты на выносливость.	2		2
12	Упражнения на развитие гибкости.	2		2
13	Упражнения на развитие прыгучести. Заскоки на скамейку, перепрыгивание скамейки.	2		2
14	Висы: на согнутых руках. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение рук до предела).	2		2
15	Легкоатлетические упражнения.	2		2
16	Челночный бег 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты., беговые и прыжковые упражнения	2		2
17	Упражнения с отягощением.	2		2
18	Упражнения в парах.	2	1	1
19	Упражнения в беге.	2		2
20	Упражнения на гимнастических скамейках.	2		2
21	Упражнения на развитие верхнего плечевого пояса.	2		2
22	Упражнения на развитие мышц ног.	2		2
23	Прыжки в скакалку.	2		2
24	Упражнения с набивными мячами.	2		2
25	Прыжковые упражнения.	2		2
26	Общеразвивающие упражнения в беге.	2		2
27	Упражнения на развитие ловкости.	2		2
	<b>Специальная физическая подготовка (18)</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
1	Специальные упражнения для развития быстроты: на ускорение до 20-30 м., догоняя летящий мяч; пробегание отрезков (15-20 м) на скорость из различных исходных положений;	2		2
2	Специальные упражнения для ловкости и гибкости: прыжки со скакалкой два вращения – один прыжок.	2		2
3	Встречные эстафеты с ведением мяча правой, левой ногой.	2		2
4	Жонглирование теннисных мячей (2-3 шт.)	2		2
5	Жонглирование футбольного мяча правой , левой ногой в движении.	2		2
6	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	1	1

	многоскоки с ноги на ногу; с двух на две, тройной и пятерной с места, многоразовые до 10 раз.			
7	Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке.	2		2
8	Многократные броски набивного мяча весом до 2 кг вверх, в прыжке и ловля (мяч зажат спотами ног).	2		2
9	Упражнения для развития общей выносливости: бег равномерный и переменный на 500, 800 м.	2	1	1
	<b>Техническая подготовка (36)</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>
1	Прыжки: вверх, вверх - вперед, двумя ногами с места мячом.	2		2
2	Удары по мячу ногой: носком, пяткой (назад).	2		2
3	Отбор мяча: отбор мяча в единоборстве с соперником владеющим мячом, – выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.	2	1	1
4	Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и направление полета.	2		2
5	Ведение мяча с резким изменением направления. Ведение мяча с ускорением или замедлением.	2		2
6	Удар по воротам после розыгрыша углового удара.	2		2
7	Удар по воротам после розыгрыша аута.	2	1	1
8	Удар по воротам после розыгрыша штрафного.	2		2
9	Обводка соперника с места.	2		2
10	Обводка соперника в движении.	2		2
11	Финты на месте.	2	1	1
12	Финты в движении.	2		2
13	Передача мяча средняя, дальняя дистанция.	2		2
14	Короткий пас с отыгрышем.	2		2
15	Прием на столба.	2		2
16	Удары по воротам короткая, средняя дистанция.	2	1	1
17	Удары по воротам длинная дистанция, с добиванием мяча.	2		2
18	Прострел на дальнюю штангу.	2		2
	<b>Тактическая подготовка (18)</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>
1	Упражнения для развития умения «видеть поле»:	2	1	1

	во время ведения мяча — повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок на 5 м.			
2	Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.	2		2
3	Индивидуальные действия с мячом: применение различных видов обводки с изменением скорости и направления движения с мячом, применяя изученные финты в зависимости от игровой ситуации.	2		2
4	Выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.	2	1	1
5	Тактика нападения: Индивидуальные действия без мяча: выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.	2		2
6	Групповые действия: взаимодействие в обороне при численном большинстве сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров.	2		2
7	Противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.	2	1	1
8	Групповые действия: взаимодействие в обороне при численном большинстве сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров.	2		2
9	Расстановка на игровой площадке.	2		
	<b>Интегральная тренировка (6)</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
1	Упражнения интегрального характера: передачи мяча парам в движении с использованием комбинации «скрещивание» с последовательным ударом по цели.	2		2
2	Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке от ворот, выбор позиции и взаимодействие игроков при обороне, атака противника от своих ворот	2	1	1
3	Организация атаки при использовании противником обороны по принципу зонной защиты и организация обороны по принципу зонной защиты.	2		2
	<b>Соревновательная подготовка (6)</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
1	Участие в районных соревнованиях.	2		2
2	Участие во внутришкольных соревнованиях.	2		2
3	Турнир на выбывание.	2		2
	<b>Контрольные нормативы Промежуточная аттестация (4)</b>	<b>4</b>		<b>4</b>

### Учебно-тематический план 4 год обучения

	<b>Тема</b>	<b>Общее кол-во часов</b>	<b>Теоретическ.</b>	<b>Практичesk.</b>
	<b>Охрана труда и техника безопасности (2)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
1.	Т.Б. на занятиях по футболу. Теоретическая подготовка. Общая физическая подготовка. Физическая культура у народов Древней Руси, ее связь с трудовой деятельностью. История зарождения физического воспитания. Олимпийские и не олимпийские виды спорта.	2	2	0
	<b>Общая физическая подготовка (54)</b>	<b>54</b>	<b>2</b>	<b>52</b>
1	Общеразвивающие упражнения: упражнения с предметами и без них.	2	-	2
2	Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке, в ограниченном пространстве по высоте коридоре, лабиринте.	2	1	1
3	Упражнения с волейбольными, футбольными, теннисными мячами, гимнастическими палками, скакалкой.	2	-	2
4	Упражнения в равновесие: ходьба широким шагом, с хлопком поднятой ногой.	2	-	2
5	Висы: на согнутых руках. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение рук до предела).	2	-	2
6	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	2	-	2
7	Акробатические упражнения: гимнастика с элементами акробатики.	2		2
8	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках.	2		2
9	Напрыгивание на скамейку. Прыжки через барьеры.	2		2
10	Подвижные игры с мячом(салки)	2		2
11	Эстафеты на выносливость.	2		2
12	Упражнения на развитие гибкости.	2		2
13	Упражнения на развитие прыгучести. Заскоки на скамейку, перепрыгивание скамейки.	2		2
14	Висы: на согнутых руках. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение рук до предела).	2		2
15	Легкоатлетические упражнения.	2		2

16	Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты., беговые и прыжковые упражнения	2		2
17	Упражнения с отягощением.	2		2
18	Упражнения в парах.	2	1	1
19	Упражнения в беге.	2		2
20	Упражнения на гимнастических скамейках.	2		2
21	Упражнения на развитие верхнего плечевого пояса.	2		2
22	Упражнения на развитие мышц ног.	2		2
23	Прыжки в скакалку.	2		2
24	Упражнения с набивными мячами.	2		2
25	Прыжковые упражнения.	2		2
26	Общеразвивающие упражнения в беге.	2		2
27	Упражнения на развитие ловкости.	2		2
	<b>Специальная физическая подготовка (18)</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
1	Специальные упражнения для развития быстроты: на ускорение до 20-30 м., догоняя летящий мяч; пробегание отрезков (15-20 м) на скорость из различных исходных положений;	2		2
2	Специальные упражнения для ловкости и гибкости: прыжки со скакалкой два вращения – один прыжок.	2		2
3	Встречные эстафеты с ведением мяча правой, левой ногой.	2		2
4	Жонглирование теннисных мячей (2-3 шт.)	2		2
5	Жонглирование футбольного мяча правой , левой ногой в движении.	2		2
6	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: многоскоки с ноги на ногу; с двух на две, тройной и пятерной с места, многократные до 10 раз.	2	1	1
7	Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке.	2		2
8	Многократные броски набивного мяча весом до 2 кг вверх, в прыжке и ловля (мяч зажат спотами ног).	2		2
9	Упражнения для развития общей выносливости: бег равномерный и переменный на 500, 800 м.	2	1	1
	<b>Техническая подготовка (36)</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>
1	Прыжки: вверх, вверх - вперед, двумя ногами с места	2		2

	мячом.			
2	Удары по мячу ногой: носком, пяткой (назад).	2		2
3	Отбор мяча: отбор мяча в единоборстве с соперником владеющим мячом, – выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.	2	1	1
4	Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и направление полета.	2		2
5	Ведение мяча с резким изменением направления. Ведение мяча с ускорением или замедлением.	2		2
6	Удар по воротам после розыгрыша углового удара.	2		2
7	Удар по воротам после розыгрыша аута.	2	1	1
8	Удар по воротам после розыгрыша штрафного.	2		2
9	Обводка соперника с места.	2		2
10	Обводка соперника в движении.	2		2
11	Финты на месте.	2	1	1
12	Финты в движении.	2		2
13	Передача мяча средняя, дальняя дистанция.	2		2
14	Короткий пас с отыгрышем.	2		2
15	Прием на столба.	2		2
16	Удары по воротам короткая, средняя дистанция.	2	1	1
17	Удары по воротам длинная дистанция, с добиванием мяча.	2		2
18	Прострел на дальнюю штангу.	2		2
	<b>Тактическая подготовка (18)</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>
1	Упражнения для развития умения «видеть поле»: во время ведения мяча — повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок на 5 м.	2	1	1
2	Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.	2		2
3	Индивидуальные действия с мячом: применение различных видов обводки с изменением скорости и направления движения с мячом, применяя изученные финты в зависимости от игровой ситуации.	2		2
4	Выполнение ударов на точность после остановки,	2	1	1

	ведения и обманных движений.			
5	Тактика нападения: Индивидуальные действия без мяча: выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.	2		2
6	Групповые действия: взаимодействие в обороне при численном большинстве сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров.	2		2
7	Противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.	2	1	1
8	Групповые действия: взаимодействие в обороне при численном большинстве сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров.	2		2
9	Расстановка на игровой площадке.	2		
	<b>Интегральная тренировка (6)</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
1	Упражнения интегрального характера: передачи мяча парам в движении с использованием комбинации «скрещивание» с последовательным ударом по цели.	2		2
2	Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке от ворот, выбор позиции и взаимодействие игроков при обороне, атака противника от своих ворот	2	1	1
3	Организация атаки при использовании противником обороны по принципу зонной защиты и организация обороны по принципу зонной защиты.	2		2
	<b>Соревновательная подготовка (6)</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
1	Участие в районных соревнованиях.	2		2
2	Участие во внутришкольных соревнованиях.	2		2
3	Турнир на выбывание.	2		2
	<b>Контрольные нормативы Промежуточная аттестация(4)</b>	<b>4</b>		<b>4</b>

**Учебно-тематический план 5 год обучения**

	<b>Тема</b>	<b>Общее кол-во часов</b>	<b>Теоретическ.</b>	<b>Практич.</b>
	<b>Охрана труда и техника безопасности (2)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
1.	Т.Б. на занятиях по футболу. Теоретическая подготовка. Общая физическая подготовка. Физическая культура у народов Древней Руси, ее связь с трудовой деятельностью. История зарождения физического воспитания.	2	2	0

	Олимпийские и не олимпийские виды спорта.			
	<b>Общая физическая подготовка (54)</b>	<b>54</b>	<b>2</b>	<b>52</b>
1	Общеразвивающие упражнения: упражнения с предметами и без них.	2	-	2
2	Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке, в ограниченном пространстве по высоте коридоре, лабиринте.	2	1	1
3	Упражнения с волейбольными, футбольными, теннисными мячами, гимнастическими палками, скакалкой.	2	-	2
4	Упражнения в равновесие: ходьба широким шагом, с хлопком поднятой ногой.	2	-	2
5	Висы: на согнутых руках. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение рук до предела).	2	-	2
6	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	2	-	2
7	Акробатические упражнения: гимнастика с элементами акробатики.	2		2
8	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках.	2		2
9	Напрыгивание на скамейку. Прыжки через барьеры.	2		2
10	Подвижные игры с мячом(салки)	2		2
11	Эстафеты на выносливость.	2		2
12	Упражнения на развитие гибкости.	2		2
13	Упражнения на развитие прыгучести. Заскоки на скамейку, перепрыгивание скамейки.	2		2
14	Висы: на согнутых руках. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение рук до предела).	2		2
15	Легкоатлетические упражнения.	2		2
16	Челночный бег 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты., беговые и прыжковые упражнения	2		2
17	Упражнения с отягощением.	2		2
18	Упражнения в парах.	2	1	1
19	Упражнения в беге.	2		2
20	Упражнения на гимнастических скамейках.	2		2
21	Упражнения на развитие верхнего плечевого пояса.	2		2

22	Упражнения на развитие мышц ног.	2		2
23	Прыжки в скакалку.	2		2
24	Упражнения с набивными мячами.	2		2
25	Прыжковые упражнения.	2		2
26	Общеразвивающие упражнения в беге.	2		2
27	Упражнения на развитие ловкости.	2		2
	<b>Специальная физическая подготовка (18)</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
1	Специальные упражнения для развития быстроты: на ускорение до 20-30 м., догоняя летящий мяч; пробегание отрезков (15-20 м) на скорость из различных исходных положений;	2		2
2	Специальные упражнения для ловкости и гибкости: прыжки со скакалкой два вращения – один прыжок.	2		2
3	Встречные эстафеты с ведением мяча правой, левой ногой.	2		2
4	Жонглирование теннисных мячей (2-3 шт.)	2		2
5	Жонглирование футбольного мяча правой , левой ногой в движении.	2		2
6	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: многоскоки с ноги на ногу; с двух на две, тройной и пятерной с места, многоразовые до 10 раз.	2	1	1
7	Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке.	2		2
8	Многочисленные броски набивного мяча весом до 2 кг вверх, в прыжке и ловля (мяч зажат спотами ног).	2		2
9	Упражнения для развития общей выносливости: бег равномерный и переменный на 500, 800 м.	2	1	1
	<b>Техническая подготовка (36)</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>
1	Прыжки: вверх, вверх - вперед, двумя ногами с места мячом.	2		2
2	Удары по мячу ногой: носком, пяткой (назад).	2		2
3	Отбор мяча: отбор мяча в единоборстве с соперником владеющим мячом, – выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.	2	1	1
4	Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и направление полета.	2		2
5	Ведение мяча с резким изменением направления. Ведение мяча с ускорением или замедлением.	2		2
6	Удар по воротам после розыгрыша углового удара.	2		2

7	Удар по воротам после розыгрыша аута.	2	1	1
8	Удар по воротам после розыгрыша штрафного.	2		2
9	Обводка соперника с места.	2		2
10	Обводка соперника в движении.	2		2
11	Финты на месте.	2	1	1
12	Финты в движении.	2		2
13	Передача мяча средняя, дальняя дистанция.	2		2
14	Короткий пас с отыгрышем.	2		2
15	Прием на столба.	2		2
16	Удары по воротам короткая, средняя дистанция.	2	1	1
17	Удары по воротам длинная дистанция, с добиванием мяча.	2		2
18	Прострел на дальнюю штангу.	2		2
	<b>Тактическая подготовка (18)</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>
1	Упражнения для развития умения «видеть поле»: во время ведения мяча — повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок на 5 м.	2	1	1
2	Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.	2		2
3	Индивидуальные действия с мячом: применение различных видов обводки с изменением скорости и направления движения с мячом, применяя изученные финты в зависимости от игровой ситуации.	2		2
4	Выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.	2	1	1
5	Тактика нападения: Индивидуальные действия без мяча: выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.	2		2
6	Групповые действия: взаимодействие в обороне при численном большинстве сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров.	2		2
7	Противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.	2	1	1

8	Групповые действия: взаимодействие в обороне при численном большинстве сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров.	2		2
9	Расстановка на игровой площадке.	2		
<b>Интегральная тренировка (6)</b>		<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
1	Упражнения интегрального характера: передачи мяча парах в движении с использованием комбинации «скрещивание» с последовательным ударом по цели.	2		2
2	Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке от ворот, выбор позиции и взаимодействие игроков при обороне, атака противника от своих ворот	2	1	1
3	Организация атаки при использовании противником обороны по принципу зонной защиты и организация обороны по принципу зонной защиты.	2		2
<b>Соревновательная подготовка (6)</b>		<b>6</b>		<b>6</b>
1	Участие в районных соревнованиях.	2		2
2	Участие во внутришкольных соревнованиях.	2		2
3	Турнир на выбывание.	2		2
<b>Контрольные нормативы Промежуточная аттестация (4)</b>		<b>4</b>		<b>4</b>

### Календарный учебный график

№п/п/	Название разделов	месяц								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Охрана труда и техника безопасности	1				1				
2	Общая физическая подготовка	4	7	7	7	4	6	7	6	6
3	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	Техническая подготовка	3	4	4	4	3	4	4	6	4
5	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6	Интегральная тренировка		1	1		1	1	1	1	

<b>7</b>	Соревновательная подготовка	1	1	1			1	1	1	
<b>8</b>	Контрольные нормативы				1					1
	Промежуточная аттестация				1					1
<b>всего:</b>		13	17	17	17	13	16	17	18	16

**2 год обучения**

№п/п/	Название разделов	месяц								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
<b>1</b>	Охрана труда и техника безопасности	1				1				
<b>2</b>	Общая физическая подготовка	4	7	7	7	4	6	7	6	6
<b>3</b>	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>4</b>	Техническая подготовка	3	4	4	4	3	4	4	6	4
<b>5</b>	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>6</b>	Интегральная тренировка		1	1		1	1	1	1	
<b>7</b>	Соревновательная подготовка	1	1	1			1	1	1	
<b>8</b>	Контрольные нормативы				1					1
	Промежуточная аттестация				1					1
<b>всего:</b>		13	17	17	17	13	16	17	18	16

**3 год обучения**

№п/п/	Название разделов	месяц								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
<b>1</b>	Охрана труда и техника безопасности	1				1				
<b>2</b>	Общая физическая подготовка	4	7	7	7	4	6	7	6	6
<b>3</b>	Специальная физическая	2	2	2	2	2	2	2	2	2

	подготовка									
<b>4</b>	Техническая подготовка	3	4	4	4	3	4	4	6	4
<b>5</b>	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>6</b>	Интегральная тренировка		1	1		1	1	1	1	
<b>7</b>	Соревновательная подготовка	1	1	1			1	1	1	
<b>8</b>	Контрольные нормативы				1					1
	Промежуточная аттестация				1					1
<b>всего:</b>		13	17	17	17	13	16	17	18	16

**4 год обучения**

№п/п/	Название разделов	месяц								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
<b>1</b>	Охрана труда и техника безопасности	1				1				
<b>2</b>	Общая физическая подготовка	4	7	7	7	4	6	7	6	6
<b>3</b>	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>4</b>	Техническая подготовка	3	4	4	4	3	4	4	6	4
<b>5</b>	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>6</b>	Интегральная тренировка		1	1		1	1	1	1	
<b>7</b>	Соревновательная подготовка	1	1	1			1	1	1	
<b>8</b>	Контрольные нормативы				1					1
	Промежуточная аттестация				1					1
<b>всего:</b>		13	17	17	17	13	16	17	18	16

**5 год обучения**

№п/п/	Название разделов	месяц								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май

<b>1</b>	Охрана труда и техника безопасности	1				1				
<b>2</b>	Общая физическая подготовка	4	7	7	7	4	6	7	6	6
<b>3</b>	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>4</b>	Техническая подготовка	3	4	4	4	3	4	4	6	4
<b>5</b>	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>6</b>	Интегральная тренировка		1	1		1	1	1	1	
<b>7</b>	Соревновательная подготовка	1	1	1			1	1	1	
<b>8</b>	Контрольные нормативы				1					1
	Промежуточная аттестация				1					1
<b>всего:</b>		13	17	17	17	13	16	17	18	16

### **Оценочные материалы.**

Для входной и промежуточной диагностики используются нормативы по ОФП и технической подготовке, соответствующие возрасту обучающихся (приложение 1.2).

При подведении итогов освоения программы учитывается участие в спортивных соревнованиях.

*Результативность усвоения данной программы определяется с помощью использования разнообразных способов проверки:*

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса (индивидуального и группового);
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- самоконтроль.

При подведении итогов реализации образовательной программы используются следующие формы:

- открытые занятия,
- зачёты,
- соревнования,
- товарищеские игры.

Открытые занятия проводятся один раз в полугодие.

Соревнования проводятся один раз в полугодие.

- Социализация обучающихся диагностируется через набор показателей и критериев (приложение 3)

Входная диагностика, промежуточная аттестация - смотреть приложение 2

## Методическое обеспечение

Методы:

- словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся: объяснение, рассказ, беседа;
- обучения техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;
- выполнения упражнений для развития физических качеств: непрерывный, повторный, круговой, контрольный, игровой, соревновательный.

Запись игр на видео, просмотр и разбор ошибок.

Запись расстановки на доске.

Направленность: комплексная и тематическая.

Разносторонняя тренировка, где обучение и тренировка является единым педагогическим процессом, который тесно взаимосвязан между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и обеспечивает единство процесса их обучения и поэтому чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста мастерства на следующих этапах подготовки.

## Условия реализации программы

Требования к режиму занятий детей мини-футболом.

Режим учебно-воспитательного процесса (расписание занятий) должен соответствовать требованиям СанПиНа 2.4.4.1251-03. Расписание занятий в спортивно – оздоровительных группах и группах начальной подготовки составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательных учреждениях и поэтому необходимо соблюдение следующих гигиенических требований:

- при зачислении в группу каждый ребенок должен представить справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в группах дополнительного образования по футболу;
- посещение ребенком занятий более чем в 2-х (секциях, студиях и т.д.) в один день не рекомендуется;
- предпочтительно совмещение занятий спортивного и неспортивного профиля;
- кратность посещения занятий одного профиля рекомендуется не более 2-х раз в неделю;
- между занятиями в общеобразовательном учреждении (не зависимо от обучения) и посещением учебно-тренировочных занятий должен быть перерыв для отдыха не менее часа;
- начало занятий должно быть не ранее 8.00 ч, а их окончание — не позднее 21.20 ч.;
- занятия детей в учреждениях могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

Требуется спортивная площадка не менее 12\*24 метра.

1. Мяч мини-футбольный 10 шт(размер 4)
2. Фишки 15 шт.

3. Манишки игровые 10 шт.
4. Ворота мини-футбольные 2 шт.
5. Скакалка 10 шт
6. Мяч набивной 4 шт
7. Палки гимнастические 10 шт
8. Мячи волейбольные 3 шт.
9. Мячи баскетбольные 5 шт.
10. Мячи теннисные 5 шт.

## Список литературы

1. Былеева Л., Коротков И., Яковлев В.. Подвижные игры. М. «Физкультура и спорт». 2014.
2. Виленский М.Я. Ф.К.5-7 класс. М. «Просвещение». 2014 г.
3. Громова О.Е.. Спортивные игры для детей. М. « ТЦ Сфера». 2003
4. Лях В.И. Ф.К. 8-9 класс. М. «Просвещение». 2014 г.

<https://www.ckofr.com/doshkolnoe-vospitanie/244-sportivnye-igry-dlya-detej-metodicheskie-rekomendacii-gromova>)

## Приложения

Приложение №1

(1 год обучения)

Бег 30 м(сек)			Челночный бег 3 x 10 м (сек)			Прыжок в длину с места(см)			Подтягивание на перекладине (раз)			Бег 15 м с ведением мяча(сек)		
В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
6,1	6,8	8,1	10,3	11,0	11,5	128	114	85	4	2	0	9,9	10,3	10,6

(2 год обучения)

Бег 30 м(сек)			Челночный бег 3 x 10 м (сек)			Прыжок в длину с места(см)			Подтягивание на перекладине (раз)			Бег 15 м с ведением мяча(сек)		
В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
5,6	7,1	7,5	9,9	10,6	11,0	155	135	100	4	2	1	9,9	10,3	10,6

(3 год обучения)

Бег 30 м(сек)			Челночный бег 3 x 10 м (сек)			Прыжок в длину с места(см)			Подтягивание на перекладине (раз)			Бег 15 м с ведением мяча(сек)		
В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
5,2	5,6	5,9	8,8	9,5	10,0	165	145	130	5	3	1	9,7	10,1	10,5

(4 год обучения)

Бег 30 м(сек)			Челночный бег 3 x 10 м (сек)			Прыжок в длину с места(см)			Подтягивание на перекладине (раз)			Бег 15 м с ведением мяча(сек)		
В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
5,2	5,6	5,9	8,8	9,5	10,0	165	145	130	5	4	2	9,6	10,0	10,4

(5 год обучения)

Бег 30 м(сек)			Челночный бег 3 x 10 м (сек)			Прыжок в длину с места(см)			Подтягивание на перекладине (раз)			Бег 15 м с ведением мяча(сек)		
В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
4,9	5,3	5,6	8,2	8,7	9,2	185	165	140	6	4	2	9,3	9,7	10,0

Специализация и направленность		Вид упражнения		6-7 лет		
				Оценка результата		
				н	с	в
О Ф П	Скорость	1	Бег 30 м(сек)	7,4-8,0	6,8-7,3	6,6-6,7
	Скоростная выносливость	2	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	-	-	-
		3	Бег 300 м (мин)	1,13- 1,28	1,29- 1,43	1,44- 2,05
	Выносливость	4	Бег 6 мин(м)	-	-	-
	Скоростно-силовая	5	Прыжок в длину с места(см)	86-101	102- 114	115- 127
	Сила	6	Подтягивание на перекладине (раз)	1	2	3

Специализация и направленность		Вид упражнения		8-9 лет		
				Оценка результата		
				н	с	в
О Ф П	Скорость	1	Бег 30 м(сек)	5,9	5,7	5,5
	Скоростная выносливость	2	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10,0	9,8	9,5
		3	Бег 300 м (мин)	68	66	64
	Выносливость	4	Бег 6 мин(м)	750- 850	850- 900	950- 1000
	Скоростно-силовая	5	Прыжок в длину с места(см)	130	140	155
	Сила	6	Подтягивание на перекладине (раз)	1	2	3
С Ф П	Скоростно-силовая	7	Удары по мячу на дальность (м)-сумма ударов	18	20	22
	Скорость	8	Бег 15м сведением мяча (сек)	7,1	7,0	6,9
Техническая подготовка		9	Удары на точность по воротам (м)	1	2	3
		10	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	12,6	12,4	12,1
		11	Жонглирование мячом (раз)	3	4	5

Специализация и направленность		Вид упражнения		10-11 лет		
				Оценка результата		
				н	с	в
О Ф П	Скорость	1	Бег 30 м(сек)	5,9	5,7	5,5
	Скоростная выносливость	2	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10,0	9,8	9,5
		3	Бег 300 м (мин)	68	66	64
	Выносливость	4	Бег 6 мин(м)	750- 850	850- 900	950- 1000
	Скоростно-силовая	5	Прыжок в длину с места(см)	130	140	155
	Сила	6	Подтягивание на перекладине	1	2	3

			(раз)			
С Ф П	Скоростно-силовая	7	Удары по мячу на дальность (м)-сумма ударов	18	20	22
	Скорость	8	Бег 15м сведением мяча (сек)	7,1	7,0	6,9
Техническая подготовка		9	Удары на точность по воротам (м)	1	2	3
		10	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	12,6	12,4	12,1
		11	Жонглирование мячом (раз)	3	4	5

Специализация и направленность		Вид упражнения		12 лет		
				Оценка результата		
				н	с	в
О Ф П	Скорость	1	Бег 30 м(сек)	5,8	5,6	5,4
	Скоростная выносливость	2	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	9,8	9,5	9,1
		3	Бег 300 м (мин)	65	64	63
	Выносливость	4	Бег 6 мин(м)	800-900	900-1100	1000
	Скоростно-силовая	5	Прыжок в длину с места(см)	135	145	160
	Сила	6	Подтягивание на перекладине (раз)	2	3	4
С Ф П	Скоростно-силовая	7	Удары по мячу на дальность (м)-сумма ударов	22	24	26
	Скорость	8	Бег 15м сведением мяча (сек)	6,9	6,8	6,7
Техническая подготовка		9	Удары на точность по воротам (м)	2	3	4
		10	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	10,1	9,9	9,7
		11	Жонглирование мячом (раз)	4	5	6

Специализация и направленность		Вид упражнения		13 лет		
				Оценка результата		
				н	с	в
О Ф П	Скорость	1	Бег 30 м(сек)	5,7	5,5	5,3
	Скоростная выносливость	2	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	9,5	9,1	8,8
		3	Бег 300 м (мин)	63	62	61
	Выносливость	4	Бег 6 мин(м)	950-900	100-1050	1100-1150
	Скоростно-силовая	5	Прыжок в длину с места(см)	140	155	165
	Сила	6	Подтягивание на перекладине (раз)	2	3	4
С Ф П	Скоростно-силовая	7	Удары по мячу на дальность (м)-сумма ударов	28	30	32
	Скорость	8	Бег 15м сведением мяча (сек)	6,6	6,4	6,2
		9	Удары на точность по воротам	3	4	5

Техническая подготовка		(м)			
	10	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	9,9	9,7	9,5
	11	Жонглирование мячом (раз)	5	6	7

Специализация и направленность		Вид упражнения		14-15 лет		
				Оценка результата		
				н	с	в
О Ф П	Скорость	1	Бег 30 м(сек)	5,8	5,6	5,4
	Скоростная выносливость	2	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	9,8	9,5	9,1
		3	Бег 300 м (мин)	65	64	63
	Выносливость	4	Бег 6 мин(м)	800-900	900-1100	1000
	Скоростно-силовая	5	Прыжок в длину с места(см)	135	145	160
	Сила	6	Подтягивание на перекладине (раз)	2	3	4
С Ф П	Скоростно-силовая	7	Удары по мячу на дальность (м)-сумма ударов	22	24	26
	Скорость	8	Бег 15м сведением мяча (сек)	6,9	6,8	6,7
Техническая подготовка		9	Удары на точность по воротам (м)	2	3	4
		10	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	10,1	9,9	9,7
		11	Жонглирование мячом (раз)	4	5	6

### Сводная таблица по офп, сфп, технической подготовке

№	Раздел	Показатели	№ в табл.
1	ОФП	Бег 30 м(сек)	1
		Челночный бег 3 x 10 м (сек)	2
		Бег 300 м (мин)	3
		Бег 6 мин(м)	4
		Прыжок в длину с места(см)	5
		Подтягивание на перекладине (раз)	6
2	СФП	Скоростно-силовая	7
		Скорость	8
3	Техническая подготовка	Удары на точность по воротам (м)	9
		Ведение мяча, обводка стоек и	10



2	качества	Умеет <i>договариваться</i> , находить общее решение	4
		Владеет адекватными выходами из конфликта	5
		Активно принимает участие в работе группы	6
3	Ценностное отношение к прекрасному, сформированность представлений об эстетических идеалах и ценностях	Бережное отношение к результатам человеческого труда и творчества	7
		Способность и потребность наслаждаться природой, поддерживать её жизненные силы	8
		Интересуется различными видами творчества	9
		Занимается каким-либо видом творчества самостоятельно	10
		Принимает участие в творческих процессах: художественная деятельность, выступает и как усвоение, и как создание художественных ценностей	11
4	Нравственно-этическая ориентация	Сформированы представления о моральных нормах)	12
		Может принимать решения на основе соотнесения нескольких моральных норм	13
		Учитывает объективные последствия нарушения моральной нормы	14
5	Уровень гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Имеет представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища	15
		Уважительное отношение к родителям, к старшим, заботливое отношение к младшим	16
		Развитие представлений о событиях, которые отмечают как народные, государственные праздники	17
		Развитие представлений о национальных героях и важнейших событиях истории России	18
6	Самопознание и самоопределение	Проявляет собственную точку зрения в отдельных вопросах	19
		Адекватное представление о себе как личности и своих способностях, осознание способов поддержания своей самооценки	20
		Устанавливает связи между учением и будущей профессиональной деятельностью	21

