

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 438 Приморского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
(протокол от 15.06.23 №20)

**УТВЕРЖДАЮ**

приказ от 15.06.23 № 139-О  
Директор \_\_\_\_\_ И.И.Боякова

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
«ФУТБОЛ»**

Возраст учащихся: 10-14 лет

Срок реализации 1 год

Исполнитель: Лавренчук А.А,  
педагог дополнительного образования

Год разработки

2023

**Пояснительная записка**

### **Направленность программы - физкультурно-спортивная.**

Образовательная программа «Дополнительная общеразвивающая программа» структурного подразделения Отделения дополнительного образования детей Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 438 Приморского района Санкт-Петербурга разработана в соответствии с

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ по вопросам воспитания обучающихся» ст.2п.9; с изменениями, вступившими в силу 25.07.2022;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01 2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд.6. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование»07.12.2018, протокол №3);
- Приказ Министерства просвещения РФ от13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам среднего профессионального обучения, дополнительным программам»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

**Актуальность реализуемой программы** заключается в популярности игры футбол, в доступности и зрелищности, что делает его прекрасным средством для привлечения к постоянным занятиям физической культурой широких масс учащихся. По разносторонности воздействия на организм футбол представляет идеальное средство, для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств. Педагогическая целесообразность: спортивные игры оказывают огромное воспитывающее воздействие на занимающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых качеств личности.

**В программе поставлены цели:** формирование и развитие организма ребенка, стимуляция физиологических процессов и повышение работоспособности организма. Весь материал программы распределён в соответствии с принципами комплектования групп, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Задачи:**

**Обучающие:**

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

**Развивающие:**

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

**Воспитательные:** - воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Изучение теоретического материала программы проводится в начале занятий в форме 5-10 минутных бесед, согласно плану. Большое значение отводится по физической подготовке, направленной на развитие физических способностей организма. Также выделяется общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка - предусматривает всестороннее развитие физических возможностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей для футболистов.

Цель специально физической подготовки достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости.

Улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально - волевых качеств. В зависимости от основных особенностей в планирование занятий по физической подготовке делаем акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

**Условия реализации программы.** В группы принимаются учащиеся 10-14 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей в учебные группы для обучения по общеобразовательной программе «Футбол», осуществляется согласно заявления родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка. Формирование групп осуществляется в начале учебного года, согласно санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп. Количественный состав групп - 15 человек. **Место занятий** - игровая площадка и спортивный зал общеобразовательных школы.

**Формы занятий:** групповые, индивидуальные, парные, коллективные, самостоятельные, индивидуально-обособленные.

**Режим занятий** – 4 часа в неделю (144 ч. в год)

#### Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|---------------|
| 1            | 01.09                             | 26.05                                | 36                   | 144                      | По расписанию |

#### Учебно-тематический план

| Разделы программы  | Всего часов |
|--|-------------|
| <b>1. Теоретические занятия</b>                                | <b>6</b>    |
| Техника безопасности правила поведения на занятиях по футболу. | 2           |
| Гигиенические знания и навыки                                  | 2           |
| Правила игры в футбол  | 2           |
| <b>2. Практические занятия</b>                                 | <b>120</b>  |
| Общая физическая подготовка                                    | 50          |
| Специальная физическая подготовка                              | 35          |
| Технико-тактическая подготовка                                 | 35          |
| <b>3. Соревнования</b>   | <b>18</b>   |
| Контрольные нормативы  | 12          |
| Контрольные игры и соревнования                                | 6           |
| <b>Итого:</b>  | <b>144</b>  |

**Рабочая программа**

**Цели:** формирование и развитие организма ребенка, стимуляция физиологических процессов и повышение работоспособности организма.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципами комплектования групп, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Задачи:**

**Обучающие:**

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

**Развивающие:**

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

**Воспитательные:** - воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

## Содержание

### 1. Теоретические занятия

Правила поведения. Техника безопасности. Защитная стойка.

Изучение правил личной гигиены.

Изучение правил игры в футбол (мини-футбол)

### 2. Практические занятия

Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча подошвой.

Совершенствование перемещения приставным шагом.

Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Перемещение в защитной стойке спиной вперёд.

Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.

Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд.

Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.

Удар внешней частью подъёма.

Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд.

Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.

Закрепление удара внешней частью подъёма.

Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.

Совершенствование удара внешней частью подъёма.

Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.

Удар носком. Удар серединой подъёма.

Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.

Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.

Ведение мяча внешней частью подъёма.

Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.

Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.

Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.

Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.

Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.

Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.

Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.

Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой

Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.

Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.  
 Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.

Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.

Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.

Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.

Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.

Пас пяткой, отработка движений с мячом.

Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.

Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.

Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.

Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы.

Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.

Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью.

Закрепление удара с лёту серединой подъёма.

Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью.

Совершенствование удара слёту серединой подъёма.

Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.

Закрепление приёма опускающегося мяча бедром.

Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.

Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром.

Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.

Финт «уходом».

Закрепление финта «уходом».

Совершенствование финта «уходом».

Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма».

Закрепление финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма».

Совершенствование финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма».

Финт «убирание мяча подошвой».

Закрепление финта «убирание мяча подошвой».

Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника».

Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника».

Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы.

Отбор мяча выбиванием.

Закрепление отбора мяча выбиванием.

Совершенствование отбора мяча выбиванием.

### **3. Соревнования**



Сдача нормативов: Бег 30м с ведением мяча, удары по мячу на точность.

Сдача нормативов: Бег 30м, Бег 400м, Прыжок в длину с места.

Проведение товарищеских матчей.

Участие в школьной спартакиаде.

### Календарно-тематическое планирование

| №  | Изучаемый материал   | Кол-во часов |
|----|--|--------------|
| 1  | Правила поведения. Техника безопасности. Защитная стойка.  | 1            |
| 2  | Изучение правил личной гигиены.  | 1            |
| 3  | Изучение правил игры в футбол  | 1            |
| 4  | Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.   | 1            |
| 5  | Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперед. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.                         | 1            |
| 6  | Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперед. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой. | 1            |
| 7  | Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперед. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.   | 1            |
| 8  | Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.  | 1            |
| 9  | Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.  | 1            |
| 10 | Удар носком. Удар серединой подъёма.   | 1            |
| 11 | Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.   | 1            |
| 12 | Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.   | 1            |
| 13 | Ведение мяча внешней частью подъёма.   | 1            |
| 14 | Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.   | 1            |
| 15 | Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.   | 1            |
| 16 | Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.  | 1            |
| 17 | Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.   | 1            |
| 18 | Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.  | 1            |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 19 | Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.  | 1 |
| 20 | Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма.<br>Закрепление удара пяткой.  | 1 |
| 21 | Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма.<br>Совершенствование удара пяткой                                   | 1 |
| 22 | Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.  | 1 |
| 23 | Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.   | 1 |
| 24 | Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.                                   | 1 |
| 25 | Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.                                    | 1 |
| 26 | Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.                           | 1 |
| 27 | Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.               | 1 |
| 28 | Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.   | 1 |
| 29 | Пас пяткой, отработка движений с мячом.   | 1 |
| 30 | Совершенствование ведения мяча подошвой.<br>Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. | 1 |
| 31 | Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.  | 1 |
| 32 | Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма.<br>Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.               | 1 |
| 33 | Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы.      | 1 |
| 34 | Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.   | 1 |
| 35 | Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью.<br>Закрепление удара с лёту серединой подъёма.                             | 1 |
| 36 | Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью.<br>Совершенствование удара слёту серединой подъёма.                  | 1 |
| 37 | Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.  | 1 |
| 38 | Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.                                | 1 |
| 39 | Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром.<br>Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.                 | 1 |
| 40 | Финт «уходом».  | 1 |
| 41 | Закрепление финта «уходом».   | 1 |
| 42 | Совершенствование финта «уходом».   | 1 |
| 43 | Финт «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма».   | 1 |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 44 | Закрепление финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма».   | 1 |
| 45 | Совершенствование финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма».   | 1 |
| 46 | Финт «убирание мяча подошвой».   | 1 |
| 47 | Закрепление финта «убирание мяча подошвой».  | 1 |
| 48 | Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника».   | 1 |
| 49 | Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника».   | 1 |
| 50 | Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы.   | 1 |
| 51 | Отбор мяча выбиванием.   | 1 |
| 52 | Закрепление отбора мяча выбиванием.  | 1 |
| 53 | Совершенствование отбора мяча выбиванием.  | 1 |
| 54 | Сдача нормативов: Бег 30м с ведением мяча, удары по мячу на точность.  | 1 |
| 55 | Сдача нормативов: Бег 30м, Бег 400м.   | 1 |
| 56 | Сдача нормативов: Прыжок в длину с места.  | 1 |
| 57 | Сдача нормативов: Бег 1000м.   | 1 |
| 58 | Сдача нормативов: Удары на точность.   | 1 |
| 59 | Товарищеские игры  | 1 |
| 60 | Товарищеские игры  | 1 |
| 61 | Товарищеские игры  | 1 |
| 62 | Товарищеские игры  | 1 |
| 63 | Правила поведения. Техника безопасности. Совершенствование перемещений.  | 1 |
| 64 | Изучение правил личной гигиены.  | 1 |
| 65 | Закрепление правил игры в футбол.  | 1 |
| 66 | Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.                       | 1 |
| 67 | Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой. | 1 |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 68 | Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой. | 1 |
| 69 | Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.   | 1 |
| 70 | Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.  | 1 |
| 71 | Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.  | 1 |
| 72 | Удар носком. Удар серединой подъёма.   | 1 |
| 73 | Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.   | 1 |
| 74 | Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.   | 1 |
| 75 | Ведение мяча внешней частью подъёма.   | 1 |
| 76 | Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.   | 1 |
| 77 | Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.   | 1 |
| 78 | Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.  | 1 |
| 79 | Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.   | 1 |
| 80 | Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.  | 1 |
| 81 | Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.   | 1 |
| 82 | Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.  | 1 |
| 83 | Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой   | 1 |
| 84 | Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.   | 1 |

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 85  | Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.   | 1 |
| 86  | Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.                                   | 1 |
| 87  | Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.                                    | 1 |
| 88  | Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.                           | 1 |
| 89  | Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.               | 1 |
| 90  | Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.   | 1 |
| 91  | Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.                | 1 |
| 92  | Совершенствование ведения мяча подошвой.<br>Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. | 1 |
| 93  | Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.  | 1 |
| 94  | Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.                  | 1 |
| 95  | Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы.      | 1 |
| 96  | Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.   | 1 |
| 97  | Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.                                | 1 |
| 98  | Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.                     | 1 |
| 99  | Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.  | 1 |
| 100 | Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.                                | 1 |

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 101 | Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.  | 1 |
| 102 | Финт «уходом». Групповые действия в обороне.  | 1 |
| 103 | Закрепление финта «уходом». Закрепление групповых действий в обороне.                                       | 1 |
| 104 | Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне.                           | 1 |
| 105 | Финт «уходом с убиением мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.                                      | 1 |
| 106 | Закрепление финта «уходом с убиением мяча внутренней частью подъёма». Закрепление подстраховки.             | 1 |
| 107 | Совершенствование финта «уходом с убиением мяча внутренней частью подъёма». Совершенствование подстраховки. | 1 |
| 108 | Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».  | 1 |
| 109 | Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Закрепление комбинации «смена мест».                   | 1 |
| 110 | Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Совершенствование комбинации «смена мест».       | 1 |
| 111 | Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».  | 1 |
| 112 | Закрепление финта «остановка мяча подошвой». Закрепление комбинации «пропускания мяча».                     | 1 |
| 113 | Совершенствование финта «остановка мяча подошвой».  | 1 |
| 114 | Финт «убирание мяча подошвой».  | 1 |
| 115 | Закрепление финта «убирание мяча подошвой».   | 1 |
| 116 | Совершенствование быстрого нападения. Совершенствование маневрирования.                                     | 1 |
| 117 | Резаные удары. Подстраховка.  | 1 |
| 118 | Закрепление резаных ударов. Закрепление подстраховки.   | 1 |
| 119 | Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки.   | 1 |
| 120 | Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.  | 1 |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 121 | Закрепление удара по опускающемуся мячу. Закрепление переключения.                             | 1 |
| 122 | Удар носком. Удар серединой подъёма.   | 1 |
| 123 | Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.                                 | 1 |
| 124 | Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.                     | 1 |
| 125 | Ведение мяча внешней частью подъёма.   | 1 |
| 126 | Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.   | 1 |
| 127 | Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.   | 1 |
| 128 | Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.                                    | 1 |
| 129 | Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.           | 1 |
| 130 | Совершенствование удара-откидки подошвой.<br>Совершенствование ведения мяча серединой подъёма. | 1 |
| 131 | Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.   | 1 |
| 132 | Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма.<br>Закрепление удара пяткой.               | 1 |
| 133 | Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма.<br>Совершенствование удара пяткой    | 1 |
| 134 | Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.   | 1 |
| 135 | Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.                | 1 |
| 136 | Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.    | 1 |
| 137 | Сдача нормативов: Бег 30м с ведением мяча, удары по мячу на точность.                          | 1 |
| 138 | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек).   | 1 |
| 139 | Проведение товарищеских матчей.  | 1 |
| 140 | Проведение товарищеских матчей.  | 1 |
| 141 | Сдача нормативов: Набивание мяча двумя ногами на месте и в движении.                           | 1 |
| 142 | Сдача нормативов: Бег 100 м на результат.  | 1 |
| 143 | Проведение товарищеских матчей   | 1 |
| 144 | Проведение товарищеских матчей   | 1 |

**Планируемые результаты.**

- Приобретают основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки;
- Осваивают основные средства ОФП;
- Играют по упрощённым правилам в ручной мяч и футбол;
- Осваивают основные приёмы игры в футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения);
- Выполняют основные действия игры вратаря;
- Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками;
- Применяют изученные способы ударов по мячу, способы остановки мяча;
- Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).

### Список литературы

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
5. Новая школа футбольной тренерской «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп
6. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007г.
7. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.
8. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
9. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
10. Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2012г.
11. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.
12. футбол (Уроки спорта). Дезор М. «АСТ», 2006г.
14. Убойный футбол и другие игры для детей. Е.В. Пантлеева «Феникс», 2008г.
15. Мой друг физкультура В.И. Лях «Просвещение», 2009