

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 103 г. Челябинска»

ПРИНЯТА

на заседании педсовета
Протокол от 30.08.2023г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
МБОУ «СОШ № 103 г.
Челябинска»

А.А. Першин
«30» августа 2023 г. №134



**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Футбол»

*Уровень: стартовый
Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 1 год*

Автор-составитель (разработчик):

Ильиных Александр Юрьевич,
учитель физической культуры

г. Челябинск, 2023

Содержание

№ п/п	Наименование раздела	Номер страницы
1	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	4
1.3.	Содержание программы	6
1.4.	Планируемые результаты	13
2	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:	
2.1.	Календарный учебный план	15
2.2.	Условия реализации программы	15
2.3.	Формы аттестации и контроля	15
2.4.	Оценочные материалы	17
2.5	Методическое обеспечение	18
3	Список литературы.	19
	Приложение	20

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Программа «Футбол» составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30 декабря 2021 года, (редакция, действующая с 1 марта 2022 года) (далее – ФЗ).

2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р).

3. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642 (ред. От 24.12.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.01.2022).

4. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №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» (р.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи») (с изменениями на 30.12.2022 г.).

7. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г, протокол №3).

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями от 02.02.2021 г., 21.04. 2023 г.).

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

11. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

12. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

13. Закон Челябинской области от 30 августа 2013 года №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 2 ноября 2021 года)

14. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области №02/1937 от 03.08.2023 г. "Об утверждении правил персонифицированного учета дополнительного образования детей в Челябинской области"

15. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области №02/1997 от 08.08.2023 г. "Об утверждении Регламента проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в целях оказания государственной услуги "реализация дополнительных общеразвивающих программ" в соответствии с социальными сертификатами».

16. Устав МБОУ «СОШ № 103 г. Челябинска»

17. Локальные акты МБОУ «СОШ № 103 г. Челябинска», регламентирующие организацию дополнительного образования.

Особенностью данной программы является то, что она разработана на основании программ по футболу для учащихся 1-4 классов, 5-11 классов и составляет основу дополнительного образования, реализация которой предлагается по месту учебы в образовательном учреждении.

Количество занимающихся в секции – не менее 12 человек.

Продолжительность занятий в секции для 1-4 классов – 1 час в неделю, для 5-11 классов – 2 часа в неделю.

Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для работы по футболу в течение учебного года и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: индивидуальная, парная, групповая, фронтальная, индивидуально-групповая.

Актуальность программы состоит в том, чтобы учащиеся школы занимались физической культурой и спортом не только на уроках физической культуры, но и за ее пределами. Поэтому одной из важнейших задач учителя является массовое привлечение школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности. В настоящее время в России реализуется федеральный проект «Футбол в

школу», программа поможет привлечь детей и подростков в самый популярный спорт в мире. У школьников появится возможность приобщиться к футболу в секциях, участвовать в регулярных турнирах и фестивалях. Школа может стать центром футбольной жизни.

Новизна данной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель развития школьников. Расширяется кругозор и интерес к данному виду спорта.

Целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

Формирование ценности здорового образа жизни, спортивной успешности средствами футбола.

Задачи программы:

- Разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой, приобретение знаний и умений, необходимых футболистам,
- Освоение учащимися физических упражнений из видов спорта, не входящих в учебную программу по Ф.К.
- Повышение уровня общефизической подготовленности.
- Формирование навыков игровой деятельности в мини-футболе.
- Привитие стойкого и здорового интереса к занятиям футболом у учащихся.
- Создание условий и возможностей для проведения соревнований по футболу в предполагаемом школьном возрасте.
- Создание условий для занятий по футболу по месту учебы и жительства.

- Воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи и чувства коллективизма.
- Проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и развития занимающихся

Образовательные:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры в футбол

Цель и задачи программы полностью согласуются с задачами программы воспитания школы, позволяют привить навыки ЗОЖ, возможно помочь в выборе профессии.

1.3. Содержание программы

1-4 классы

№ п/п	Содержание разделов программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	3	2	1
2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: общая и специальная физическая подготовка; основы техники и тактики игры.	25 7 18	2 1 1	23 9 14
3	Способы спортивно-тренировочной деятельности: Соревновательная деятельность.	6 6	1 1	5 5
4	Всего часов	34	5	29

Содержание программы 1-4 классы:

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 3 часа

Тема 1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся
Работа сердечно - сосудистой системы. Особенности полового созревания у мальчиков. Понятие о телосложении человека.

Тема 2. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Правила соревнований, их организация и проведение.

Основные линии на площадке. Основные правила игры в футбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по футболу. Проведение соревнований по футболу.

Физическое совершенствование со спортивной направленностью - 25 часов.

1. Общая и специальная физическая подготовка - 7 часов.

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

2. Основы техники и тактики игры - 18 часов

Теория:

- классификация и терминология технических приёмов игры в футбол.
- прямой и резаный удар по мячу.
- понятие – точность удара и траектория полёта мяча после удара.

Практика:

- анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.
- техника передвижения- бег: по прямой, с изменением скорости и направления; приставным шагом; повороты во время бега налево и направо.
- удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы и внутренней частью подъёма по неподвижному мячу.
- остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий.
- ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочередно.
- обманные движения (финты). Обучение финтам: на месте с постепенным подведением к выполнению обманных движений в движении.
- отбор мяча. Перехват мяча и быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча.
- ввод мяча ногой из-за боковой линии.
- техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, крестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Способы спортивно-тренировочной деятельности: 6 часов

Соревновательная деятельность: 6 часов

Преимущественно районные и городские соревнования среди учащихся школ. Товарищеские матчи с другими школами.

5-11 классы

№ п/п	Содержание разделов программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	3	2	1
2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: • общая и специальная физическая подготовка; • основы техники и тактики игры.	51	2	49
		14	1	13
		37	1	36
3	Способы спортивно-тренировочной деятельности: • Соревновательная деятельность. • Судейская и инструкторская практика.	14	3	11
		10	1	9
		4	2	2
4	Всего часов	68	7	61

Содержание программы 5-11 классы:

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 3 часа

Тема 1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся
Работа сердечно - сосудистой системы. Особенности полового созревания у мальчиков. Понятие о телосложении человека.

Тема 2. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Правила соревнований, их организация и проведение.

Основные линии на площадке. Основные правила игры в футбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по футболу. Проведение соревнований по футболу.

Физическое совершенствование со спортивной направленностью - 51 час

1. Общая и специальная физическая подготовка - 14 часов.

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера,

прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

2. Основы техники и тактики игры - 37 часов

Теория:

- классификация и терминология технических приёмов игры в футбол.
- прямой и резаный удар по мячу.
- понятие – точность удара и траектория полёта мяча после удара.

Практика:

- анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.
- техника передвижения- бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным шагом; повороты во время бега налево и направо.
- удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.
- удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу.
- остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча- на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий.
- ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочередно.
- обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом: во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади.
- отбор мяча. Перехват мяча- быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча.
- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе и шага.
- техника игры вратаря. Основная стойка вратаря.

Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, крестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Способы спортивно-тренировочной деятельности: 14 часов

Соревновательная деятельность: 10 часов

Преимущественно районные и городские соревнования среди учащихся школ.

Судейская и инструкторская деятельность: 4 часа

Для учащихся 8-11 классов, судейство матчей школьного турнира по футболу между классами.

К инструкторской деятельности привлекаются учащиеся, занимающиеся в секции для помощи учителю физической культуры в тренировках младшей возрастной группы 1-4 классов.

1.4. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты освоения программы:

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся в осенне-весенний период на свежем воздухе, а в зимний период будут проводиться в спортивном зале на базе школы №103, дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Личностные результаты:

- Сформированность ответственного отношения к жизни и установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование;
- Неприятие нарушений нравственных и правовых норм, в том числе проявление социально значимых норм поведения, соблюдение этических норм и правил.

Метапредметные результаты:

- оценивать свою работу и анализировать игру партнеров по команде; предлагать свои варианты действий в игровых ситуациях;
- ставить практические задачи, обосновывая их собственными интересами, мотивами;
- самостоятельно контролировать свои действия по решению задач;
- находить и обосновывать информацию, необходимую для развития двигательных действий, объяснять причины своих успехов/неуспехов.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;

- уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей

К концу учебного года учащиеся:

- Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
- Осваивают основные средства ОФП
- Осваивают основные приёмы игры в мини-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 и способы остановки мяча.
- Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков)
- Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
- Играют в мини-футбол.
- Осваивают основы судейской и инструкторской практики.
- Выход на районные и городские соревнования по футболу.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график ДООП

Начало учебного года (занятий) – 01.09.2023 года.

Окончание учебного года (занятий) – 25.05.2024 года.

Регламентирование образовательной деятельности на учебный год:

Учебная четверть	Дата начала четверти	Дата окончания четверти	Продолжительность четверти (в неделях)	Сроки проведения каникул	Продолжительность каникул (в днях)	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	01.09	28.10	8	29.10-06.11	9	
2.	07.11	30.12	8	31.12-14.01	15	
3.	15.01	23.03	10	24.03-31.03	8	
4.	01.04	25.05	8			10.05-22.05
ИТОГО			34		32	

С 01.09.2023 по 10.09.2023г. проводится также набор и комплектование групп.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором на 2023-2024 учебный год.

Учебные занятия ведутся с учетом учебной нагрузки педагога по временному утвержденному расписанию, составленному на период каникул (кроме праздничных дней).

Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками (выходные дни):

4 ноября День народного единства;

1, 2, 3, 4, 5, 6, января – Новогодние каникулы;

7 января. – Рождество Христово

8 марта– Международный женский день;

1 мая - Праздник весны и труда;

9мая– День Победы.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение:

Одним из условий успешной реализации данного плана является наличие футбольного поля с искусственным газоном и спортивного зала с простейшим оборудованием (фишки, мячи, манишки, конусы, переносные ворота различных размеров, стойки для обводки, веревки для перемещений). В зимних условиях необходимо соответствующим образом подготовленное поле, спортивный зал, оборудованный для занятий футболом.

Для проведения тренировочных занятий необходим следующий инвентарь:

- 5 футбольных мячей размера 5,

- 10 футбольных мячей размера 4,
- 40 фишек,
- 10 конусов,
- 10 стоек для обводки,
- 10 скакалок,
- 10 набивных мячей весом от 400 гр. до 1 кг.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, тренер по футболу или учитель физической культуры.

2.3. Формы аттестации и контроля

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с футболистами на всех этапах подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях футбольной команды
- Индивидуальных игровых показателей
- Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Руководитель должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем физической подготовки. Для этого не менее чем 2 раза в год, проводится аттестация со следующими контрольными нормативами, по которой можно определить уровень физической и технической подготовленности футболистов.

2.4. Оценочные материалы

Содержание направлений мониторинга:

- мониторинг качества теоретических знаний;
- мониторинг личностного развития обучающихся;
- мониторинг командной игровой деятельности.

В течение первого полугодия и в конце года заполняется таблица «Качественная оценка результатов по разделам программы», где после изучения каждого раздела программы определяются критерии оценки уровня обученности детей по дополнительной общеобразовательной программе - оптимальный, хороший или допустимый:

- оптимальный (высокий образовательный результат, полное освоение содержания программы, имеет спортивные достижения на уровне района, города, области, России);

- хороший (полное освоение программы, но при выполнении заданий допускает незначительные ошибки);

- допустимый (освоил программу, но допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий).

Мониторинг качества образования осуществляется ежегодно и разделяется на несколько этапов:

- первичная диагностика (проводится ежегодно в начале учебного года)

- промежуточная аттестация проводится как завершающая какой-то этап реализации программы процедура, так и по завершению программы в целом: проверка практических навыков, полученных в ходе освоения Программы (зачет, контрольное тестирование, участие в различных соревнованиях).

2.5. Методическое обеспечение

Дидактическое обеспечение Программы.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала тренер-преподаватель может использовать наглядные пособия следующих видов:

- схематический и символический (оформленные стенды и планшеты, таблицы, схемы, рисунки, графики, плакаты, диаграммы);
- картинный и картинно-динамический (иллюстрации, слайды, фотоматериалы);
- смешанный (видеозаписи, учебные кинофильмы);
- дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания, упражнения);
- обучающие прикладные программы в электронном виде
- учебники, учебные пособия, журналы, книги;
- тематические подборки материалов.

Дидактический материал подбирается в соответствии с учебно-тематическим планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями.

3. Список литературы.

1. Андреев «Мини-футбол в школе» ОАО Издательство «Советский спорт» 2008г
2. <https://knigogid.ru/books/1945707-mini-futbol-v-shkole/toread/page-2>
3. Массовый футбол. (для детей не старше 12 лет) Москва, 2015.
4. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе. В. Губа, А.В. Антипов, С.Ю. Тюленьков. 2008. <https://knigogid.ru/books/120781-diagnostics-i-trenirovka-dvigatelnyh-sposobnostey-v-detsko-yunosheskom-futbole>
5. Футбол. Настольная книга тренера 4 этап (16-17лет). А.А. Кузнецов Москва, 2010.
6. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. М.А. Годик, С.М. Мосягин, И.А. Швыков, Н.В. Котенко. 2015.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977. https://www.studmed.ru/matveev-l-p-osnovy-sportivnoy-trenirovki_8f280e956ec.html
8. Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 6-12. (учебно-методическое пособие) А.В. Лексаков, М.М. Полишкис, С.А. Российский, А.И. Соколов. 2015.
9. Тренировка юных футболистов, Учебное пособие. В. Варюшин. 2007г.
10. Литература для обучающихся:
11. Как смотреть футбол. Рууд Гуллит, 2017
12. <https://www.z.kniga.me/2/24/kak-smotret-futbol-2017-ruud-gullit.html>

**Календарно-тематическое планирование
1-4 классы**

№	Содержание материала	Кол- во часов
1	ПТБ. Бег. ОРУ совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.	1
2	Тестирование. ОРУ техника нападений. Игра.	1
3	ПТБ Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений	1
4	ПТБ. ОРУ техника нападений, игра	1
5	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений, игра	1
6	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра.	1
7	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра.	1
8	ПТБ. Бег. ОРУ техника защиты, игра.	1
9	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.	1
10	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок, игра.	1
11	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра.	1
12	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.	1
13	ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра	1
14	ПТБ. Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра.	1
15	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	1
16	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	1
17	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	1
18	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра.	1

19	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра.	1
20	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	1
21	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении.	1
22	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	1
23	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей. Игра.	1
24	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	1
25	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	1
26	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, игры	1
27	ПТБ. на занятиях, контрольная игра.	1
28	ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	1
29	ПТБ. Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра «снайперы»	1
30	ПТБ. Бег. ОРУ контрольная игра.	1
31	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание.	1
32	ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам.	1
33	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.	1
34	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.	1
	Итого.	34

**Календарно-тематическое планирование
5-11 классы**

№	Содержание материала	Кол-во часов
1	ПТБ. Бег. ОРУ совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.	2
2	Тестирование. ОРУ техника нападений. Игра.	2
3	ПТБ Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений	2
4	ПТБ. ОРУ техника нападений, игра	2
5	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений, игра	2
6	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра.	2
7	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра.	2
8	ПТБ. Бег. ОРУ техника защиты, игра.	2
9	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.	2
10	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок, игра.	2
11	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра.	2
12	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.	2
13	ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра	2
14	ПТБ. Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра.	2
15	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	2
16	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	2
17	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	2
18	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра.	2
19	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и	2

	командные тактические действия в нападение и защиты), игра.	
20	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	2
21	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении.	2
22	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	2
23	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей. Игра.	2
24	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	2
25	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	2
26	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, игры	2
27	ПТБ. на занятиях, контрольная игра.	2
28	ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	2
29	ПТБ. Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра «снайперы»	2
30	ПТБ. Бег. ОРУ контрольная игра.	2
31	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание.	2
32	ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам.	2
33	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.	2
34	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.	2
	Итого.	68

Контрольные нормативы

№	Контрольные упражнения	Нормы								
		1-4			5-7			8-11		
Уровень.		«низ»	«ср»	«выс»	«низ»	«ср»	«выс»	«низ»	«ср»	«выс»
1	Бег 30 метров (с)	5,5	5,2	5,0	5,0	4,8	4,6	4,6	4,3	4,0
2	Челночный бег (с)	11,5	11,0	10,5	10,5	10,0	9,8	9,5	9,0	8,5
3	Бег 60 (м)	11,0	10,7	10,5	10,5	10,2	9,9	9,9	9,5	9,0
4	Прыжок в высоту с места (см)	10	13	15	13	16	20	16	20	25
5	Бег 30 метров с ведением мяча (с)	5,8	5,5	5,2	5,3	5,0	4,8	4,8	4,5	4,3
6	Жонглирование мяча (кол-во раз)	5	7	10	10	15	20	20	25	30
7	Ведение мяча с обводкой стоек и конусов восьмеркой (с)	8,8	8,5	8,2	8,5	8,1	7,9	8,1	7,8	7,5
8	Удар по мячу ногой на точность (кол-во попаданий 10 попыток)	4	5	6	5	6	7	7	8	9
9	Вынос мяча в определенную зону (кол-во попаданий 5 попыток)	0-1	2	3-5	1	2-3	3-5	2	3-4	5

10	Ввод мяча из аута руками на дальность (м)	4	6	8	8	10	12	12	15	20
----	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----