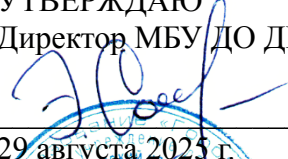


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»


Э.Ю. Салтыков

29 августа 2025 г.

(Приказ по МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» от 29 августа 2025 г. № 170-О)



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
базового уровня
«Футбол»**

Возраст обучающихся: 12 - 17 лет

Срок реализации: 2 года

Объем учебной нагрузки 216 часов в учебном году

(Программа принята к реализации в 2025-2026 учебном году решением Педагогического совета
МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» от 29 августа 2025 г. протокол № 1)

Автор:

Алферьев Дмитрий Александрович, педагог
дополнительного образования

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Направленность программы	
1.1.2. Авторская основа программы	
1.1.3. Нормативно-правовая основа программы	
1.1.4. Актуальность программы	
1.1.5. Отличительная особенность программы.	4
1.1.6. Педагогическая целесообразность	
1.1.7. Адресат программы	
1.1.8. Режим занятий	5
1.1.9. Общий объём программы	
1.1.10. Срок освоения программы	
1.1.11. Формы обучения	
1.1.12. Особенности организации образовательного процесса	
1.1.13. Виды занятий	
1.2. Цели, задачи и планируемые результаты освоения программы	
1.2.1. Цель и задачи программы	
1.2.2. Планируемые результаты освоения программы	5
1.2.3. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	6
1.2.4. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	
1.2.5. Критерии оценки достижения планируемых результатов	
1.3. Содержание программы	8
1.3.1. Учебный план	8
1.3.2. Содержание учебного плана	10
1.4. Воспитательный потенциал программы	16
1.4.1. Пояснительная записка	
1.4.2. Цель и задачи воспитательной работы	
1.4.3. Содержание воспитательной работы	
1.4.4. Планируемые результаты воспитательной работы	
РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ	
2.1. Календарный учебный график	17
2.2. Формы контроля, аттестации	
2.3. Оценочные материалы	
2.4. Методическое обеспечение программы	18
2.4.1. Методы обучения	
2.4.2. Педагогические и образовательные технологии	
2.4.3. Формы организации образовательного процесса	
2.4.4. Формы учебного занятия	19
2.4.5. Алгоритм учебного занятия	
2.4.6. Дидактические материалы	19
2.4.7. Информационное обеспечение программы	53
2.5. Кадровое обеспечение программы	
2.6. Материально-техническое обеспечение программы	54
2.7. Список литературы и интернет-ресурсов	55
2.7.1 Список литературы и интернет-ресурсов для педагогов	55
2.7.2. Список литературы и интернет-ресурсов для учащихся и их родителей	
ПРИЛОЖЕНИЯ	
<i>Приложение 1. Календарно – тематическое планирование</i>	56
<i>Приложение 2. Содержание аттестации учащихся</i>	78
<i>Приложение 3. Оценочные материалы</i>	80
<i>Приложение 4. Протокол итоговой аттестации</i>	81
<i>Приложение 5. Карта педагогического мониторинга</i>	82

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня «Футбол» реализует физкультурно-спортивную направленность (далее – программа).

Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей, с приоритетом жизни и здоровья.

1.1.2. Авторская основа программы

Методологической базой по составлению настоящей программы является методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области, разработанные кафедрой дополнительного образования и сопровождения детства ГБОУ ВО МО «Академия социального управления» и рекомендованные Министерством образования Московской области (Письмо № Исх.-3597/21 от 24.03.2016).

1.1.3. Нормативно-правовая основа программы

Нормативно-правовой основой программы является:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
3. Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 "«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Распоряжение Министерства образования Московской области от 31.08.2024 г. № Р-900 «Об организации работы в рамках реализации персонифицированного учета и системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Московской области»;
8. Устав и локальные акты МБУ ДО ДЮЦ «Галактика».

1.1.4. Актуальность программы

В Российской Федерации большое внимание уделяется развитию массового спорта, как компонента системы оздоровления населения страны. В постановлении Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. N 302 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта", ставятся следующие задачи:

- привлечении к систематическим занятиям физической культурой и спортом и приобщении к здоровому образу жизни широких масс населения;
- устойчивое развитие футбола в Российской Федерации;
- увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Внимание к развитию спорта среди детей и привлечению их к здоровому образу жизни уделяется в «Концепции развития дополнительного образования детей», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года N 1726-р, в иных документах Правительства Российской Федерации, Министерства просвещения, Министерства спорта.

Футбол – один из самых популярных видов спорта, который помогает развивать физическую выносливость, тактическое мышление, ловкость и способствует развитию координационных способностей. Благодаря физическому воспитанию через футбол происходит естественное привыкание к здоровому образу жизни и физическим нагрузкам, что благотворно сказывается на здоровье организма занимающегося.

Занятия спортом всегда были популярны и востребованы у той части подростков, которая проявляет высокую физическую и интеллектуальную активность, стремится к самореализации в коллективе и нуждается в создании необходимых условий для позитивных способов проявления этих качеств личности.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

1.1.5. Отличительная особенность программы.

Принцип построения – традиционная программа.

Целевое назначение по формированию всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; физическое совершенствование, а также улучшение основных двигательных (физических) жизненно важных качеств. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре футбол.

Учитывая возрастные особенности детей среднего и старшего школьного возраста, для организации динамичных, разноплановых занятий, каждое занятие имеет примерно равное соотношение практических методов (игровые, строго регламентированные упражнения). При выборе средств и методов, используемых на занятиях, учитываются: половые особенности учащихся, увеличение мышечной силы в период обучения и формирование координационных способностей.

1.1.6. Педагогическая целесообразность

На современном этапе развития общества содержание программы «Футбол» отвечает запросу учащихся и их родителей.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей, уровня подготовленности учащихся, отражает основные дидактические принципы.

Формы, методы и приемы, используемые в ходе реализации данной программы, подобраны в соответствии с её целью, задачами и способствуют эффективной организации образовательного процесса.

Содержание программы нацелено на формирование физической культуры, на формирование навыков здорового образа жизни каждого учащегося.

Большое внимание уделяется развитию и повышению мотивации учащихся на приобретение практических умений и навыков в области спорта.

Программа способствует формированию активной жизненной позиции учащихся и таких нравственных качеств личности, как ответственность, доброта, доброжелательность, дружелюбие, сочувствие.

1.1.7. Адресат программы. Программа адресована учащимся 12-17 лет.

Краткая характеристика возрастных особенностей учащихся по программе 12-14 лет

Средний школьный возраст называют отроческим, или подростковым. В подростке одновременно существуют и «детское», и «взрослое». Появляется чувство взрослости. Ведущая позиция – общение со сверстниками. Это период взросления. Подросток познает себя, учится решать свои проблемы, общаться со сверстниками, т.е. самореализовываться. Этот возраст характеризуется перестройкой: мотивационной сферы, интеллектуальной сферы, сферы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками; личностной сферы – самосознания.

В этот период происходит кризис переходного возраста, который связан с двумя факторами – возникновением новообразования в осознании подростка и перестройкой отношения между ребенком и средой.

15-18 лет

Для старшего школьного возраста учение продолжает оставаться одним из главных видов деятельности. Познавательная деятельность является ведущей. Старшеклассники начинают руководствоваться сознательно поставленной целью. Появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию. В своей

учебной работе уверенно пользуются различными мыслительными операциями, рассуждают логически, осмысленно запоминают. Любят исследовать, экспериментировать, творить и создавать новое, оригинальное. Это возраст формируются собственных взглядов и отношений, поиск самоопределения.

Юношеский возраст - период формирования мировоззрений, убеждений, характера, самоутверждения, самосознания. Усиливаются сознательные мотивы поведения. Большое значение имеет статус личности в коллективе, характер коллективных взаимоотношений. Коллектив шлифует и корректирует качества личности.

Старший школьник стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Это создает новую социальную ситуацию развития. Задача самоопределения, выбора своего жизненного пути встает перед старшим школьником как задача первостепенной важности.

1.1.8. Режим занятий

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки учащихся.

Учебные занятия проводятся три раза в неделю по два академических часа – 45 минут, с перерывом 15 минут.

1.1.9. Общий объём программы: 432 ч.

1 год обучения – 216 ч.

2 год обучения – 216 ч.

1.1.10. Срок освоения программы: два года

1.1.11. Форма обучения: очная

1.1.12. Особенности организации образовательного процесса: образовательный процесс осуществляется в соответствии с календарно-тематическим планом-графиком в группе обучающихся разных возрастных категорий, являющиеся основным составом объединения.

Образовательный процесс имеет развивающий характер, направлен на развитие у детей природных задатков и интересов.

1.1.13. Виды занятия: групповое

1.2. Цель, задачи и планируемые результаты освоения программы

1.2.1. Цель и задачи программы

Цель: мотивация детей к регулярным занятиям физической культурой путем вовлечения их в игровую деятельность в игре в футбол

Задачи:

а) воспитательные:

- формирование у детей устойчивого и осознанного интереса к футболу и занятиям физической культурой;
- воспитание потребностей к самосовершенствованию, достижений результатов деятельности;
- воспитание социальных норм поведения;
- умение сотрудничать с другими детьми в совместной деятельности;
- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

б) развивающие:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, учащихся в учебной и игровой деятельности;
- умение выделять суть учебной задачи;
- умение ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры;
- умение слушать и задавать вопросы;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- развитие силы, ловкости, координации движений, тактического и критического мышления, самостоятельности в принятии решений, физической выносливости.

в) образовательные:

- ознакомить с историей развития футбола;
- изучить правила игры в футбол;
- выполнять правила игры в футбол;
- уметь применять на практике основные правила безопасности при организации игры в футбол;
- освоить технику и тактику игры в футбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

1.2.2. Планируемые результаты освоения программы:**а) личностные результаты:**

- формирование у детей устойчивого и осознанного интереса к занятиям по футболу;
- воспитание потребностей к самосовершенствованию, достижений результатов в игровой деятельности;
- воспитание социальных норм поведения;
- умение сотрудничать с другими детьми в совместной деятельности;
- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

б) метапредметные результаты

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, учащихся в учебной и игровой деятельности;
- умение выделять суть учебной задачи;
- умение ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры;
- умение слушать и задавать вопросы;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- развитие силы, ловкости, координации движений.

в) предметные результаты:

- основные правила техники безопасности при занятии футболом;
- упражнения на освоение навыков и развития координационных способностей;
- правильная постановка стопы при передаче и остановке мяча;
- работа сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека;
- основная разметка на футбольной площадке, основные правила игры в футбол, какие бывают нарушения правил, жесты судей;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий по футболу;
- способы подсчёта пульса, способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями;
- основные игровые тактики в футболе;
- тактические перестроения по ходу игры;
- возрастные особенности организма;
- выполнение правил игры в футбол;
- применение на практике основных правил безопасности при организации игры в футбол;
- удары внутренней стороны стопы, частью подъема;
- отбор мяча в подкате;
- техника владения мячом;
- техника движений в футболе;
- тактика обороны, индивидуальная, опека, отбор мяча, групповая тактика;
- тактика нападения, индивидуальные качества игрока, обводка, прием мяча, передача, контратака.
- удары - ногой, головой.

- силовые единоборства, отбор;
- приём мяча: ногой, грудью;
- верховые диагональные передачи;
- дриблинг на скорости;
- работа корпусом;
- тактические взаимодействия с партнёрами;
- тактические действия без мяча;
- заполнение и освобождение игровых зон.

1.2.3. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, протокол соревнований, фото.

1.2.4. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитическая справка, отчет, соревнование.

1.2.5. Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням:

высокий (от 80 до 100% освоения программного материала),

средний (от 51 до 79% освоения программного материала),

низкий (менее 50% освоения программного материала).

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют <i>высокую заинтересованность</i> в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговой аттестации показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют <i>достаточную заинтересованность</i> в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговой аттестации показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют <i>низкий уровень заинтересованности</i> в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

I год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ.	1	1	0	Беседа
	Начальная диагностика стартовых возможностей учащихся	1	0	1	Наблюдение
II.	Основы безопасности дорожного движения (ОБДД)	7	4	3	Беседа, игра, викторина / опрос, наблюдение
2.1.	Азбука дорожного движения	1	0,5	0,5	
2.2.	Дорожные знаки. Правила поведения на дороге	1	0,5	0,5	
2.3.	Техника безопасности в транспорте	1	0,5	0,5	
2.4.	Культура дорожного движения	1	0,5	0,5	
2.5.	Мы пассажиры	1	0,5	0,5	
2.6.	Опасные ситуации на дорогах	1	1	0	
2.7.	Дорога – не место для игр	1	0,5	0,5	
III.	Общая физическая подготовка	43	8	35	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
3.1.	Спортивная гигиена	2	2	0	
3.2.	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1	
3.3.	Всесторонняя физическая подготовка	39	5	34	
IV.	Специальная физическая подготовка	56	6	50	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
4.1.	Единство общей и специальной физической подготовки в футболе	2	1	1	
4.2.	Основные требования по физической подготовке в футболе	2	1	1	
4.3.	Упражнения на развитие специальной подготовки в футболе	52	4	48	
V.	Техническая подготовка	34	4	30	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
5.1.	Понятие о технике футбола	2	1	1	
5.2.	Классификация техники футбола	2	1	1	
5.3.	Соединение технической и физической подготовки	30	2	28	
VI.	Тактическая подготовка	34	8	26	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
6.1.	Понятие о тактике футбола	2	1	1	
6.2.	Тактические действия в футболе	2	1	1	
6.3.	Соединение технической и тактической подготовки	30	6	24	
VII.	Участие в соревнованиях	38	2	36	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
8.1.	Соревновательная деятельность	38	2	36	

VIII.	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	2	2	0	Тестирование
	ИТОГО:	216			

II год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ.	1	1	0	Беседа
	Начальная диагностика стартовых возможностей учащихся	1	0	1	Наблюдение
II.	Основы безопасности дорожного движения (ОБДД)	7	4	3	Беседа, игра, викторина / опрос, наблюдение
2.1.	Опасность на нерегулируемом пешеходном переходе	1	0,5	0,5	
2.2.	Вандализм на дорогах и транспорте	1	0,5	0,5	
2.3.	Причины дорожно-транспортных происшествий	1	0,5	0,5	
2.4.	Участники дорожного движения	1	0,5	0,5	
2.5.	ДТП и их последствия	1	0,5	0,5	
2.6.	Безопасность пешеходов	1	1	0	
2.7.	Детский дорожно-транспортный травматизм	1	0,5	0,5	
III.	Общая физическая подготовка	43	8	35	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
3.1.	Профилактика травматизма на занятиях	2	2	0	
3.2.	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1	
3.3.	Всесторонняя физическая подготовка	39	5	34	
IV.	Специальная физическая подготовка	56	6	50	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
4.1.	Анализ применения специальных физических качеств в игре	2	1	1	
4.2.	Физическая подготовка в футболе	2	1	1	
4.3.	Упражнения на развитие специальной подготовки в футболе	52	4	48	
V.	Техническая подготовка	34	4	30	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
5.1.	Техника в футболе	5	1	4	
5.2.	Технические навыки	5	1	4	
5.3.	Обманные движения в футболе	24	2	22	
VI.	Тактическая подготовка	34	3	31	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
6.1.	Атакующие тактические действия в футболе	11	1	10	
6.2.	Оборонительные тактические действия в футболе	11	1	10	
6.3.	Совершенствование тактической подготовки	12	1	11	

VII.	Участие в соревнованиях	38	2	36	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
8.1.	Соревновательная деятельность	38	2	36	
VIII.	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	2	2	0	Тестирование
	ИТОГО:	216			

1.3.2. Содержание тем учебного плана

І год обучения

РАЗДЕЛ І. ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ.

Начальная диагностика стартовых возможностей

Теория. Техника безопасности на занятиях в объединении. Правила противопожарной безопасности. Действия при ЧС. Введение в программу.

Практика. Сдача нормативов для определения стартовых возможностей учащихся, методом не включённого педагогического наблюдения.

РАЗДЕЛ II. ОБДД

Тема 1. Азбука дорожного движения

Теория. Пешеходная азбука: улица, тротуар, проезжая часть, перекресток.

Практика. Игра, викторина

Тема 2. Дорожные знаки. Правила поведения на дороге

Теория. Дорожные знаки и дополнительные средства информации. Светофор. Правила поведения пешехода. Правила поведения пассажира.

Практика. Игра, викторина

Тема 3. Техника безопасности в транспорте

Теория. Техника безопасности в транспорте.

Практика. Игра, викторина

Тема 4. Культура дорожного движения

Теория. Взаимная вежливость участников дорожного движения.

Практика. Игра, викторина

Тема 5. Мы пассажиры

Теория. Общие обязанности пассажиров. Поведение в общественном транспорте.

Практика. Игра, викторина

Тема 6. Опасные ситуации на дорогах

Теория. Безопасность на дорогах. Лучший способ сохранить свою жизнь на дорогах – соблюдать правила дорожного движения

Практика. Просмотр видеофильма «Безопасная дорога детям».

Тема 7. Дорога – не место для игр

Теория. Почему нельзя играть на дороге. Опасности на дороге.

Практика. Игра, викторина

РАЗДЕЛ III. Общая физическая подготовка

Тема 1. Спортивная гигиена

Теория. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Практика. Осмотр спортивной одежды и обуви.

Тема 2. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория. Врачебный контроль. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса.

Практика. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Всесторонняя физическая подготовка

Теория. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Работа сердечно-сосудистой системы.

Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые Движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

РАЗДЕЛ IV. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Единство общей и специальной физической подготовки в футболе

Теория. Взаимосвязь развития основных и специальных физических качеств в футболе.

Практика. Упражнения специальной физической подготовки для футболистов.

Тема 2. Основные требования по физической подготовке в футболе

Теория. Распределение физической нагрузки во время тренировочного занятия

Практика. Специальные упражнения с мячом для развития технических навыков в футболе.

Тема 3. Упражнения на развитие специальной подготовки в футболе

Теория. Специфика упражнений и нормативы специальной физической подготовки для футболистов

Практика. Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Спортивные игры. Ручной мяч.

РАЗДЕЛ V. Техническая подготовка

Тема 1. Понятие о технике футбола

Теория. Характеристика основных приемов игры.

Практика. Базовые упражнения для развития техники в футболе

Тема 2. Классификация техники футбола

Теория. Различия игровой техники

Практика. Упражнения для развития техники в зависимости от позиции игрока на футбольном поле.

Тема 3. Соединение технической и физической подготовки

Теория. Взаимосвязь технической и физической подготовки

Практика. Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары на точность и дальность. Удары на точность. Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка

грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком.

РАЗДЕЛ VI. Тактическая подготовка

Тема 1. Понятие о тактике футбола

Теория. Характеристика тактических действий

Практика. Базовые упражнения для развития тактики в футболе

Тема 2. Тактические действия в футболе

Теория. Основы взаимодействия с партнёрами по команде

Практика. Упражнения для развития умения «видеть поле», применение тактических действий во время игры

Тема 3. Соединение технической и тактической подготовки

Теория. Взаимосвязь технической и тактической подготовки

Практика. Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 - 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 - 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру). Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Индивидуальные действия в защите. Противодействие маневрированию: осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча.

РАЗДЕЛ VII. Участие в соревнованиях

Тема 1. Соревновательная деятельность

Теория. Правила соревнований. Права и обязанности судей.

Практика. Контрольные игры и соревнования:

Футбол 5х5, 6х6. Товарищеские встречи команд других школ, судейская практика. Участие в соревнованиях.

РАЗДЕЛ VIII. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Теория. Опрос

Практика. Сдача нормативов.

II год обучения

РАЗДЕЛ I. ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ.

Начальная диагностика стартовых возможностей учащихся

Теория. Техника безопасности на занятиях в объединении. Правила противопожарной безопасности. Действия при ЧС. Введение в программу.

Практика. Сдача нормативов для определения стартовых возможностей учащихся, методом не включённого педагогического наблюдения.

РАЗДЕЛ II. Основы безопасности дорожного движения (ОБДД)

Тема 1. Опасность на нерегулируемом пешеходном переходе

Теория. Неправильная оценка скорости и расстояния приближающегося транспортного средства, грубейшие нарушения ПДД водителями при проезде нерегулируемых пешеходных переходов.

Практика. Викторина

Тема 2. Вандализм на дорогах и транспорте

Теория. Повреждения дорожных знаков и указателей. Последствия их повреждений для участников дорожного движения. Повреждения автотранспорта. Административная и уголовная ответственность.

Практика. Профилактическая беседа

Тема 3. Причины дорожно-транспортных происшествий

Теория. Статистические данные по городу и округу. Бессмысленный риск своей жизнью и жизнью окружающих людей.

Практика. Просмотр видеofilьма

Тема 4. Особая категория участников дорожного движения

Теория. Пожилые люди и дети в условиях мегаполиса.

Практика. Профилактическая беседа.

Тема 5. ДТП и их последствия

Теория. Тяжесть травм, полученных в ДТП. Последствия- повреждение внутренних органов, переломы, черепно-мозговые травмы, инвалидность.

Практика. Практическая работа

Тема 6. Безопасность пешеходов

Теория. Изучение типичных опасных ситуаций. Выработка правильного поведения на улицах. Переключение внимания на зону повышенной опасности. Умение предвидеть и предугадать возникновение опасности.

Практика. Просмотр видеofilьма

Тема 7. Детский дорожно-транспортный травматизм

Теория. Основная причина детского дорожно-транспортного травматизма - неосознание опасностей последствий нарушений ПДД. Конкретные примеры и статистические данные. Ответ на вопрос- можно ли было избежать ДТП, как следовало правильно поступить ребенку?

Практика. Профилактическая беседа

РАЗДЕЛ III. Общая физическая подготовка**Тема 1. Профилактика травматизма на занятиях.**

Теория. Всесторонняя физическая подготовка, как фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития физических качеств

Практика. Упражнения по физической подготовке

Тема 2. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория. Понятие о телосложении человека.

Практика. Правила поведения занимающихся на занятиях и соревнованиях по футболу. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия во время тренировок.

Тема 3. Всесторонняя физическая подготовка

Теория. Совершенствование физических навыков.

Практика. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 x 60 м., до 3 x 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

РАЗДЕЛ IV. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Анализ применения специальных физических качеств в игре

Теория. Совершенствование специальных физических качеств в футболе.

Практика. Упражнения специальной физической подготовки для футболистов.

Тема 2. Физическая подготовка в футболе

Теория. Распределение физической нагрузки во время тренировочного занятия

Практика. Специальные упражнения с мячом для развития технических навыков в футболе.

Тема 3. Упражнения на развитие специальной подготовки в футболе

Теория. Специфика упражнений и нормативы специальной физической подготовки для футболистов

Практика. Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 - 15 м. из различных стартовых положений - сидя, бег на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам. Специальные упражнения для развития ловкости. Эстафеты с элементами футбола.

РАЗДЕЛ V. Техническая подготовка

Тема 1. Техника в футболе

Теория. Совершенствование технических приемов в игре.

Практика. Упражнения для развития технических действий в футболе

Тема 2. Технические навыки

Теория. Определение и устранение типичных технических ошибок в футболе

Практика. Повторные упражнения для закрепления правильного исполнения

Тема 3. Обманные движения в футболе

Теория. Правила освобождения из-под опеки соперника

Практика. Обманные движения (финты). Выполнение обманных движений в единоборстве. Отбор мяча. Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

РАЗДЕЛ VI. Тактическая подготовка

Тема 1. Атакующие тактические действия в футболе

Теория. Анализ тактических действий в атаке

Практика. Упражнения для развития тактических действий в футболе

Тема 2. Оборонительные тактические действия в футболе

Теория. Анализ тактических действий в обороне

Практика. Упражнения для развития тактических действий в футболе

Тема 3. Совершенствование тактической подготовки

Теория. Классификация тактики футбола.

Практика. Упражнения для развития умения «видеть поле». Тактика нападения. Групповые действия. Комбинация «Двойная стенка». Комбинация «Игра в одно-два касания»

между тремя партнерами. Комбинация «Смена мест». Комбинация «Пропускание мяча». Тактика защиты. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Маневрирование, передачи, ведение и обводка.

РАЗДЕЛ VII. Участие в соревнованиях

Тема 1. Соревновательная деятельность

Теория. Правила соревнований. Права и обязанности судей.

Практика. Контрольные игры и соревнования:

Футбол 5х5, 6х6. Товарищеские встречи команд других школ, судейская практика.

Участие в соревнованиях.

РАЗДЕЛ VIII. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Теория. Опрос

Практика. Сдача нормативов.

2.4. Воспитательный потенциал программы

2.4.1. Пояснительная записка

Изменение социокультурных условий жизни, связанное с всесторонним реформированием общественных устоев, неблагоприятно сказывается на состоянии обучения и воспитания подрастающего поколения. Разрешение назревших противоречий сопровождается отчуждением детей и подростков от заботы взрослых, социальной незащищенностью, снижением уровня здоровья и нравственного состояния.

Дезорганизация жизни семей, не сумевших адаптироваться к новым условиям в связи с резкой дифференциацией доходов, разрушением сложившихся нравственных норм и традиций семейного уклада, приводит к резкому спаду воспитательного воздействия семьи, ее несостоятельности в вопросах социализации детей. Ослабляется связь семьи и школы. Модернизация сферы образования связана с поиском новых методик, технологий, с ценностной переориентацией, вместе с тем ее кризисное, противоречивое состояние приводит к суждению воспитательного пространства.

Традиционные формы обучения и воспитания не соотносятся с характером нынешнего времени, с потребностями и интересами детей и подростков. В связи с этим усиливается роль системы дополнительного образования в моделировании и реализации различных воспитательных программ.

Преимущество этой системы состоит в том, что она свободна от жестких регламентаций и предполагает, прежде всего увлеченность и заинтересованность, удовлетворение насущных потребностей детей и подростков в организации свободного времени и развитии индивидуальных способностей.

В настоящее время остро ощущается потребность детей в хороших педагогах-организаторах, проявляющих подлинное внимание к своим воспитанникам и помогающих им утвердить себя в общественной жизни, в кругу сверстников, усвоить необходимые навыки в работе над собой.

2.4.2. Цель и задачи воспитательной работы

Цель: развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи:

- ✓ усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- ✓ формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- ✓ приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний;
- ✓ достижение личностных результатов освоения образовательных программ: осознание российской гражданской идентичности, сформированность ценностей самостоятельности и инициативы, готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению, наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности, сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

2.4.3. Содержание воспитательной работы

[Календарный-план-воспитат.pdf](#)

(ссылка меняется в соответствии с текущим учебным годом)

2.4.4. Планируемые результаты воспитательной работы

У учащихся сформируются и будут развиты:

- ✓ уверенность в своих силах;
- ✓ коммуникативные навыки;
- ✓ организационная деятельность, самоорганизация;
- ✓ активная гражданская позиция;
- ✓ представления о базовых ценностях российского общества;
- ✓ ответственность за себя и других;
- ✓ общая культура;
- ✓ умение объективно оценивать себя и окружающих;
- ✓ мотивация к саморазвитию, познанию и творчеству;
- ✓ навыки трудолюбия и коллективизма.

Раздел II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

<https://gal.edummr.ru/wp-content/uploads/2025/04/Галактика-КАЛЕНДАРНЫЙ-УЧЕБНЫЙ-ГРАФИК-25-26.pdf>

2.2. Формы контроля, аттестации

Начальная диагностика стартовых возможностей учащихся проводится на первом занятии с целью определения уровня подготовленности учащихся. Форма проведения определяет педагог, результаты фиксируются в диагностическую карту.

Текущий контроль проводится в течение всего учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения обучающимися тем, разделов, глав дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы за оцениваемый период, динамики достижения предметных и метапредметных результатов.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года в целях определения готовности обучающегося к переводу на следующий год обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Цель промежуточной аттестации – определение уровня и качества обученности учащихся на определенном этапе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

При проведении промежуточной аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки учащихся.

Предполагаемые формы проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация практической подготовки учащихся проводится в форме: сдача нормативов.

Промежуточная аттестация теоретической подготовки учащихся проводится в форме: тестирование.

Результаты участия учащихся в мероприятиях районного, областного и других уровней могут быть засчитаны как итоговая аттестация.

Итоговая аттестация учащихся проводится по окончании реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Цель итоговой аттестации – выявление уровня развития способностей и личностных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы на заключительном этапе её реализации.

При проведении итоговой аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки учащихся.

Предполагаемые формы проведения итоговой аттестации

Итоговая аттестация практической подготовки учащихся проводится в форме: сдача нормативов.

Итоговая аттестация теоретической подготовки учащихся проводится в форме: тестирование.

Содержание теоретической части итоговой аттестации (*приложение № 2*)

Результаты участия учащихся в мероприятиях районного, областного и других уровней могут быть засчитаны как итоговая аттестация.

2.3. Оценочные материалы

Оценочные материалы включают в себя контрольно-измерительные материалы, позволяющие оценить, умения и уровень приобретенных компетенций (см. Приложение 3)

2.4. Методическое обеспечение программы

<https://rfs.ru/page/97> - обеспечение программы методическими видами продукции и рекомендации по проведению тренировочных занятий.

В работе с футболистами используются методы:

- ✓ Словесные - рассказ, объяснения, беседы и лекции.
- ✓ Наглядные - тренер показывает отдельные упражнения, действия, элементы или «связки» приёмов.
- ✓ Игровые - футболисты выполняют двигательные действия в условиях игры, в рамках её правил, арсенала технико-тактических приёмов и ситуаций.
- ✓ Соревновательные - такой метод повышает результативность учебно-тренировочного процесса, предъявляет высокие требования к различным возможностям футболиста.

2.4.1. Методы обучения

Методы обучения:

- ✓ объяснительно-иллюстративные (методы обучения, при использовании которых, учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию);
- ✓ репродуктивные методы обучения (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- ✓ частично-поисковые методы обучения (участие обучающихся в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом);
- ✓ исследовательские методы обучения (овладение учащимися методами научного познания, самостоятельной творческой работы);
- ✓ наглядные (демонстрация, иллюстрация).

2.4.2. Педагогические и образовательные технологии

1. *Технология личностно-ориентированного и дифференцированного обучения* (авт. И.С. Якиманская) позволяет выбрать формы, средства и методы, способствующие максимальному развитию индивидуальных познавательных способностей детей. Технология позволяет создать условия для адаптации ребенка в коллективе и обучения с учетом личностных возможностей в ситуации успеха.

2. *Технология коллективной творческой деятельности* (авт. И.П. Волков; И.П. Иванов) позволяет научить детей способам планирования, подготовки, осуществления и проведения коллективного творческого дела; сформировать навыки совместной творческой деятельности.

3. *ИКТ* (авт. Г.Р. Громов, Б. Хантер) позволяет применять на практике звуковые, текстовые, фото- и видео-редакторы, активно использовать интернет - ресурсы; сокращается время на демонстрацию наглядных пособий, оптимизируется процесс подведения итогов и контроля знаний учащихся. Мультимедийные устройства, презентации, видеоматериалы используются для технического оформления мероприятий и подведения итогов. Применение ИКТ позволяет оптимизировать и систематизировать документооборот. Использование интернет - ресурсов дает доступ к современным оригинальным учебным материалам, усиливает индивидуализацию обучения и воспитания, развивает самостоятельность, а также обеспечивает новой информацией.

2.4.3. Форма организации образовательного процесса: учебное занятие.

Учебное занятие строится с учетом следующих требований: создание и поддержание высокого уровня познавательного интереса и активности учащихся; целесообразное расходование времени занятия; применение разнообразных форм, методов и средств обучения; высокий уровень межличностных отношений между педагогом и учащимися; практическая значимость полученных знаний и умений.

2.4.4. Форма учебного занятия учебно-тренировочное занятие, соревнование.

2.4.5. Алгоритм учебного занятия

Основные этапы занятия:

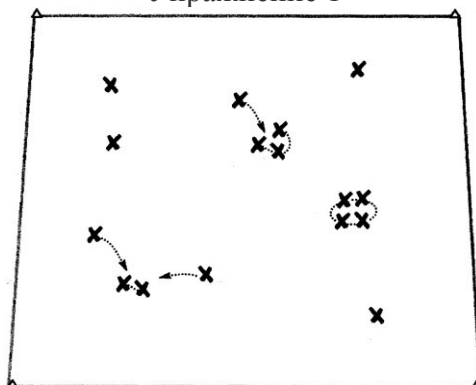
1. Вводная часть (организационная часть: приветствие; проверка присутствия обучающихся; инструктаж по ТБ; объявление темы, задач и плана занятия).

2. Основная часть (основное содержание занятия зависит от типа занятия (комбинированное, усвоение новых знаний, закрепление изучаемого материала, повторение, систематизация и обобщение нового материала, проверка и оценка знаний и т.д.) Основная часть занятия имеет практическую направленность. Чаще всего это репетиция, игра, практическая работа.

3. Заключительная часть (подведение итогов учебного занятия, позитивная оценка деятельности обучающихся; рекомендации для самостоятельной подготовки дома).

2.4.6. Дидактические материалы

Упражнение 1



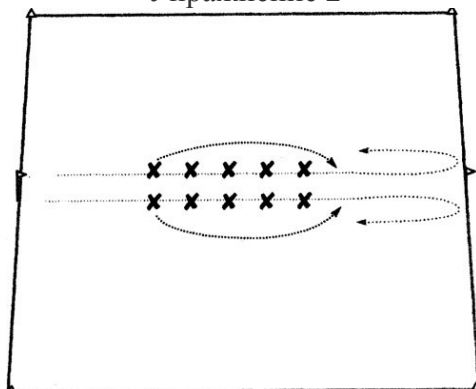
Задача: отработка реакции и смена направления движения.

Организация и содержание: группа игроков бежит внутри квадрата, меняя скорость и направление. Неожиданно тренер выкрикивает какое-то число (например, «четыре»), после чего игроки должны как можно быстрее разделиться на группы указанного состава, крепко взявшись за руки или обнявшись за плечи. Опоздавшие получают шутовское наказание (например, три прыжка в разножку с вытянутыми руками). Затем бег возобновляется, а тренер называет другое число.

Инвентарь: четыре стойки.

Рекомендации: тренер может усилить нагрузку. По ходу бега он называет одну из границ квадрата с тем, чтобы игрокам пришлось бежать к противоположной линии, или же дает им задание проделать разные движения (имитация финта, бег спиной вперед и т.д.), до объединения в группы.

Упражнение 2



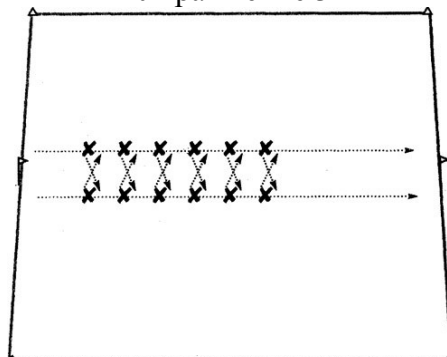
Задача: аэробная работа и смена скорости.

Организация и содержание: игроки строятся в две колонны с интервалом примерно в 1 м, образуя коридор, обозначенный двумя флажками. Колонны трусой семят к флажку, «огибают его и продолжают бежать в том же темпе к противоположному флажку. По свистку тренера двое замыкающих как можно быстрее перебегают в голову своих колонн, после чего все продолжают бежать в прежнем темпе. Следующая пара замыкающих ждет очередного сигнала тренера.

Инвентарь: четыре стойки, два флажка.

Рекомендации: тренер может несколько видоизменить упражнение, предложив направляющим сделать поворот и совершить рывок в конец колонны. Можно также предложить ускоряющимся игрокам бежать спиной вперед или боком или же повысить темп упражнения, увеличив количество рывков.

Упражнение 3



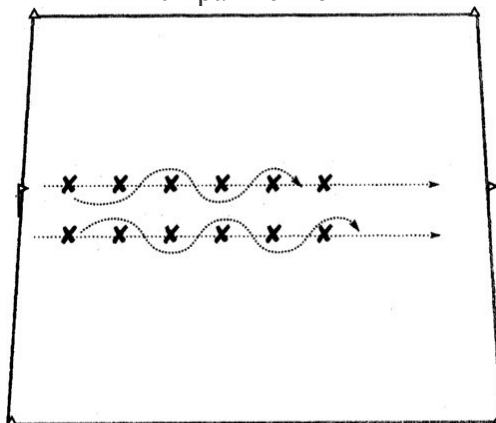
Задача: аэробная работа и перемещения в сторону.

Организация и содержание: две колонны игроков стоят на расстоянии 2м друг от друга, образуя коридор длиной 20 м, обозначенный двумя флажками. Как и в предыдущем упражнении, они колоннами бегут трусцой от одного флажка к другому. По свистку тренера каждый игрок в колонне быстро меняется местами со своим визави из другой колонны, двигаясь боком. После этого обе колонны продолжают движение трусцой до следующего свистка. Перемещение для смены позиций скрещиванием ног не разрешается.

Инвентарь: четыре стойки, два флажка.

Рекомендации: тренер называет число от 1 до 3. Игроки должны меняться местами с партнерами из другой колонны столько раз, сколько назвал тренер. Когда смена мест заканчивается, обе колонны продолжают бег трусцой до следующей команды тренера.

Упражнение 4



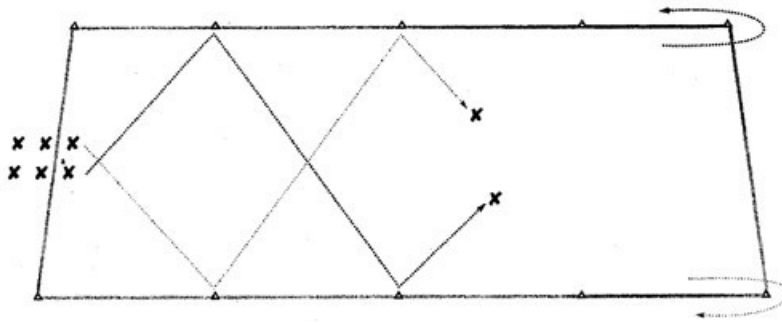
Задача: смена направления.

Организация и содержание: две колонны игроков стоят с интервалом метра два и одинаковой дистанцией в глубину между игроками в каждой колонне. Коридор их действий ограничен флажками на расстоянии 20 м. Все бегут друг от друга трусцой от одного флажка к другому и обратно. По свистку тренера оба замыкающих наперегонки бегут в голову колонны, змейкой огибая каждого впереди бегущего.

Инвентарь: четыре стойки, два флажка.

Рекомендации: тренер может видоизменить упражнение, предложив игрокам бежать от головы в хвост колонны, передвигаясь спиной вперед.

Упражнение 5



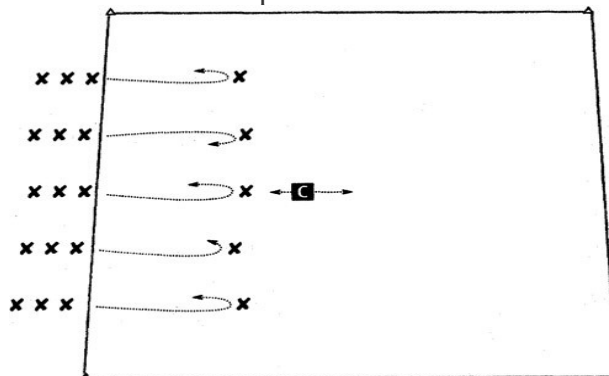
Задача: смена направления.

Организация и содержание: размечается площадка размером 40x15 м, по длинным сторонам которой на расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются 10 стоек. Две колонны игроков становятся рядом в центре одной из лицевых (коротких) линий между двумя стойками. По команде тренера по одному игроку из каждой колонны бегут крест-накрест, пересекая дорогу друг другу, к ближайшим стойкам. Коснувшись стоек рукой, они устремляются к следующим. Центр площадки игроки должны пробегать одновременно. Достигнув последней стойки, игроки возвращаются (бегом) по внешним границам, становясь в хвост своих колонн, и в это время стартует следующая пара.

Инвентарь: десять стоек.

Рекомендации: тренер может варьировать способы перемещения (боком, спиной вперед, прыжками и т. д.).

Упражнение 6



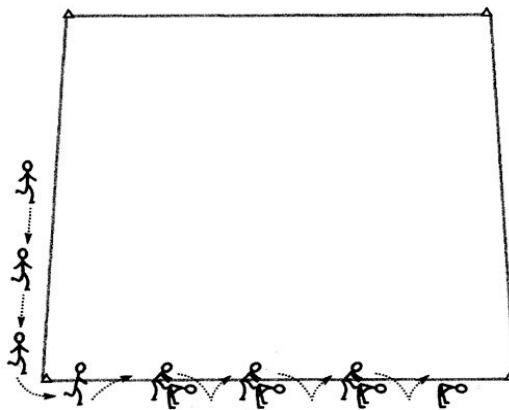
Задача: смена скорости и направления.

Организация и содержание: колонны из 4-6 игроков каждая стоят в шеренгах лицом к тренеру, расположившемуся в 10 м. Тренер, который может передвигаться внутри квадрата 25x25 м вперед или назад, сначала медленно движется назад, что является сигналом для игроков в каждой колонне бежать к нему. Как только тренер останавливается, первая шеренга на скорости устремляется, чтобы встать с ним на одну линию, после чего резко разворачивается и бежит обратно к линии старта спиной к тренеру. Тренер же в это время меняет позицию. Как только игроки достигают линии старта, они бегут вновь, но уже туда, куда переместился тренер. И так, пока не совершат по 3-5 рывков. Сразу же после старта стартует следующая шеренга, что дает достаточное время для отдыха каждой.

Инвентарь: четыре стойки.

Рекомендации: можно увеличить расстояние (длину пробега), число рывков или способов бега (спиной вперед, приставным шагом боком и т. д.).

Упражнение 7



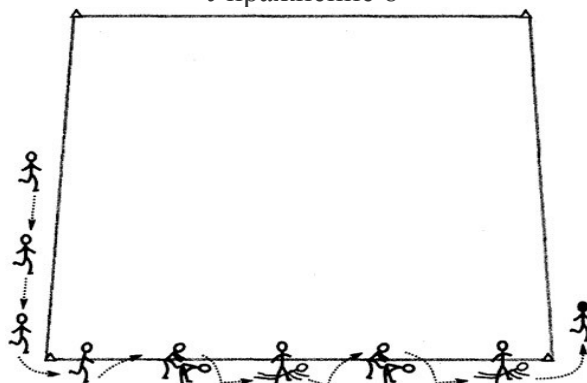
Задача: аэробная работа, развитие ловкости, взрывная мощь ног.

Организация и содержание: колонна игроков начинает бег трусой по периметру квадрата 20х20 м. Дистанция 3-5 м. По свистку тренера направляющий останавливается, наклоняется вперед, ноги врозь, руками упирается в колени для устойчивости. Он должен помнить о глубине наклона, чтобы его можно было перепрыгнуть. Следующий за ним прыгает с упором руками в спину лягушкой и сам подставляет спину таким же наклоном вперед. Эта передвижная чехарда продолжается до тех пор, пока направляющий не вернется в свою исходную позицию впереди колонны. После этого все продолжают бег трусой по периметру до следующего свистка тренера. Тренер варьирует дистанцию бега в зависимости от уровня физической готовности группы и продолжительности разминки или подводящих упражнений. Необходимо следить за тем, чтобы ребята покрупнее не прыгали через щуплых.

Инвентарь: четыре стойки.

Рекомендации: можно изменять число повторений и дистанцию бега между сериями.

Упражнение 8



Задача: бег в аэробном режиме, развитие ловкости и прыгучести.

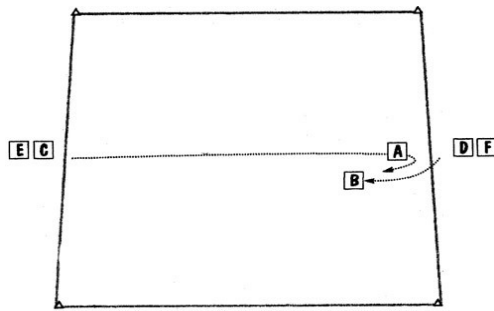
Организация и содержание: как и в предыдущем упражнении - бег по периметру квадрата, чехарда, но с последующим пролезанием между ног стоящего впереди партнера.

Последовательность та же, что и в предыдущем упражнении, т. е. направляющий подставляет спину первым, но в этом упражнении третий прыгает через первого, а проползает сквозь ноги второго. После этого вся колонна продолжает бег трусой до следующего свистка тренера. Чехарда продолжается либо в течение отведенного времени, либо по количеству кругов по квадрату. Следите за тем, чтобы прыжки выполнялись правильно и безопасно.

Инвентарь: четыре стойки.

Рекомендации: можно увеличить темп или добавить количество кругов.

Упражнение 9

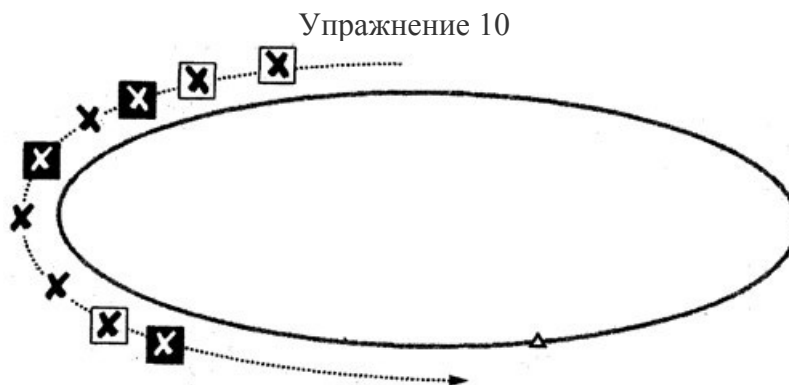


Задача: аэробная работа повышенной интенсивности, повороты на скорости.

Организация и содержание: две колонны игроков стоят лицом друг к другу на расстоянии 15-25 м. Направляющий игрок А бежит на противоположную сторону и присоединяется к противоположной колонне. Как только он приближается к ней, из этой колонны стартует игрок В и бежит мимо игрока А. Игрок А сбрасывает скорость, быстро разворачивается и на скорости преследует В, после чего примыкает к колонне игрока В. Как только В приближается к противоположной стороне, С стартует мимо него, и теперь уже В после разворота преследует С. Таким образом, каждый игрок оказывается в роли преследуемого, прежде чем сам будет преследовать другого партнера. Упражнение продолжается в этой последовательности, что даст достаточно времени для отдыха.

Инвентарь: четыре стойки.

Рекомендации: тренер может предложить игроку преследовать партнера, передвигаясь обычным способом, но спиной вперед или боком, когда он оказывается преследуемым, - это придаст упражнению состязательный элемент.

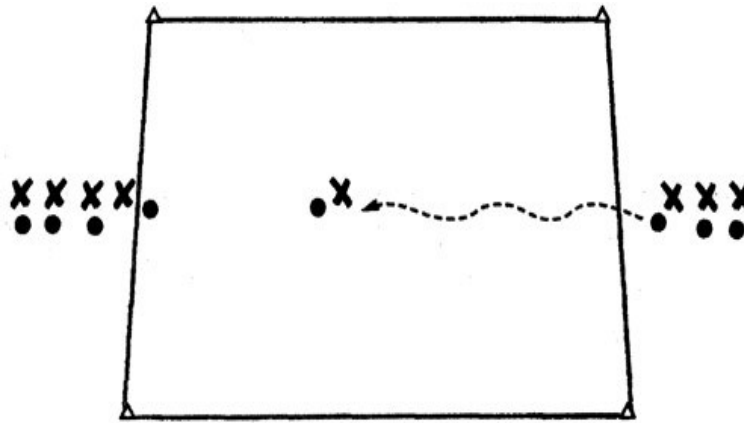


Задача: аэробная работа повышенной интенсивности, короткие рывки.

Организация и содержание: группа игроков бежит трусцой вдоль центрального круга, на окружности которого установлена стойка. Группа должна держаться вместе, хотя тренер может разбить ее на несколько мелких команд, которые надевают цветные разделительные жилетки для выделения отдельных игроков. По мере приближения к стойке тренер дает свисток, и игроки делают ускорение с максимальной скоростью по кругу. Игрок, прошедший стойку последним, выбывает, а группа медленно бежит дальше, затем, достигнув стойки, бежит трусцой на месте и снова ускоряется по свистку тренера. И опять прошедший стойку последним выбывает. Оставшийся игрок становится победителем.

Инвентарь: одна стойка.

Рекомендации: тренер может увеличить длину круга или дать каждому по две-три дополнительных попытки. Если игрок во время всех своих попыток огибает стойку последним, то выбывает.



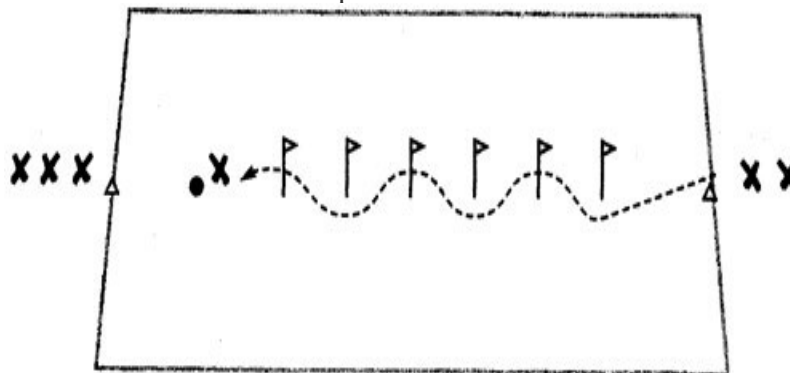
Задача: скоростное ведение мяча.

Организация и содержание: две колонны игроков становятся лицом друг к другу, но несколько сместившись по отношению одна к другой, на расстоянии 12-15 м. Направляющий бежит с мячом по прямой. По мере того как он ведет мяч к противоположной линии, направляющий из противоположной колонны также бежит с мячом навстречу. Игроки должны пробовать ведение обеими ногами, постепенно наращивая темп или преодолевая большее расстояние с мячом.

Инвентарь: четыре стойки, по мячу у каждого игрока.

Рекомендации: можно давать это упражнение и с одним мячом, тогда каждый игрок, заканчивая свой бег, останавливает мяч подошвой, оставляя его партнеру.

Упражнение 12



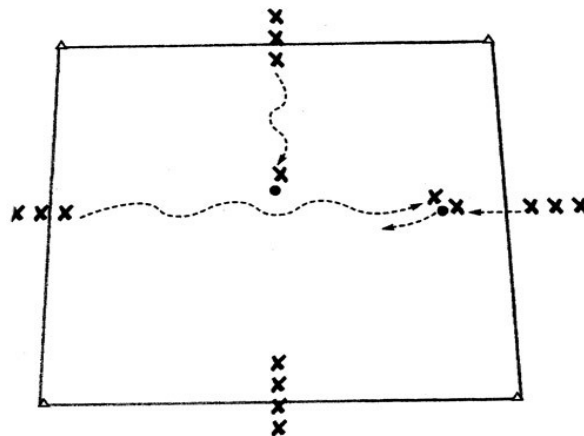
Задача: ведение мяча на ограниченном пространстве.

Организация и содержание: группа игроков разбивается на две колонны, которые соревнуются между собой в ведении слаломом по маршруту, размеченному флажками, установленными на расстоянии от 1 до 3 м. Каждая колонна разбивается еще на две части: одна половина - в одном конце слаломного отрезка, другая - в другом. Каждый игрок по очереди ведет мяч сквозь стойки способом, указанным тренером (одной ногой, попеременно или иным способом), после чего стартует партнер с другой стороны. Каждый должен провести мяч определенное количество раз. Команда, выполнившая упражнение первой, объявляется победительницей.

Инвентарь: две стойки, шесть-восемь флажков.

Рекомендации: можно увеличить темп или усложнить отрезок обводки, сблизив флажки.

Упражнение 13



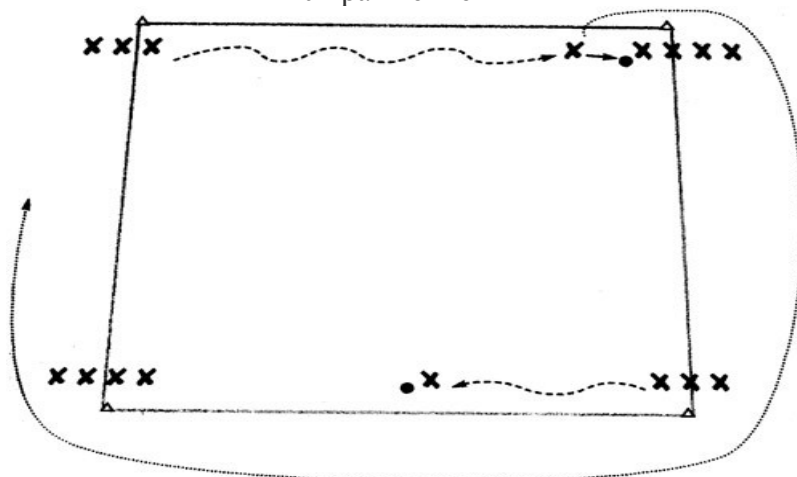
Задача: скрещивания и бег с мячом.

Организация и содержание: четыре колонны игроков располагаются крестообразно, на расстоянии 15-25 м друг от друга. Две смежные колонны имеют по мячу. Каждый игрок по очереди ведет мяч к противоположной колонне, где партнер подхватывает мяч и ведет его в обратном направлении. Выполняя упражнение, игроки должны избегать столкновения при ведении мяча на скорости.

Инвентарь: два мяча.

Рекомендации: чтобы увеличить время движения с мячом, можно расширить зону.

Упражнение 14



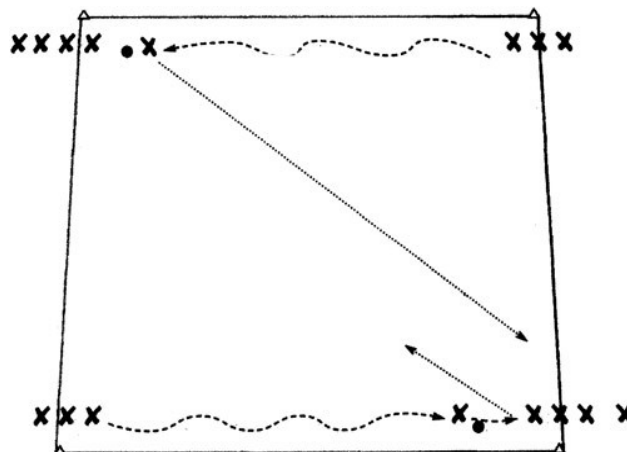
Задача: бег с мячом и без него.

Организация и содержание: четыре колонны игроков выстраиваются по углам квадрата со стороной примерно в 20 м. Две колонны, стоящие по диагонали, имеют по мячу каждая. Игроки с мячами бегут в направлении колонн, у которых нет мячей. Игроки, передавшие мяч, бегут трусцой по периметру квадрата без мяча (здесь надо следить, чтобы они бежали по самому длинному пути), пока не достигнут своей первоначальной колонны.

Инвентарь: четыре стойки, два мяча.

Рекомендации: по мере прогресса тренер может добавить по мячу двум другим колоннам, чтобы одновременно стартовали сразу четверо игроков.

Упражнение 15



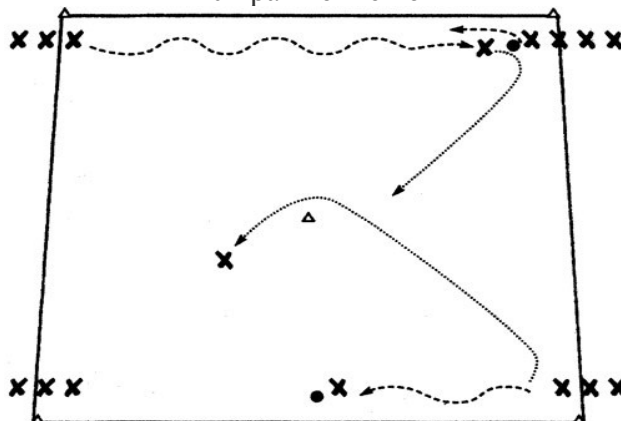
Задача: бег с мячом со сменой направления движения.

Организация и содержание: четыре колонны игроков выстраиваются по углам квадрата со стороной 20 м, ограниченного четырьмя стойками. У двух первых игроков в колоннах, стоящих по диагонали друг к другу, по мячу. По сигналу они ведут мяч в направлении противостоящей колонны, где мяча нет. Добежав до первого игрока противоположной колонны, ведущий мяч останавливает его, а сам бежит к колонне, расположенной по диагонали.

Инвентарь: четыре стойки, два мяча.

Рекомендации: как и в предыдущем упражнении, тренер может добавить по мячу двум другим колоннам.

Упражнение 16



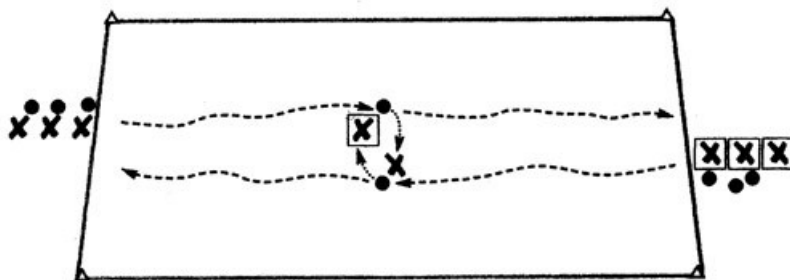
Задача: бег с мячом и резкой сменой направления.

Организация и содержание: как и в упражнениях 14 и 15, четыре колонны выстраиваются в углах 20-метрового квадрата. У направляющих колонн, стоящих по диагонали, - по мячу. В центре квадрата устанавливается стойка. Игроки с мячами ведут их в направлении противоположной колонны. Доведя мяч до партнера, игроки продолжают бежать, но уже без мяча, по направлению назад и в центр, в обход стойки, и присоединяются к своей первоначальной колонне. Каждый игрок должен проделать этот маневр на максимальной скорости.

Инвентарь: пять стоек, два мяча.

Рекомендации: тренер может предложить использовать только одну ногу при ведении или повороте с мячом или же проделать какой-либо трюк в движении с мячом на скорости.

Упражнение 17



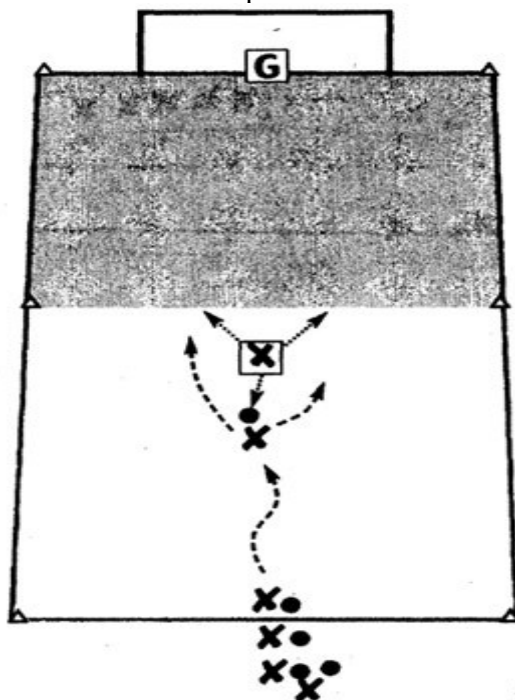
Задача: бег с мячом, остановка и повороты.

Организация и содержание: две колонны игроков выстраиваются друг против друга на расстоянии 15-20 м, но со смещением примерно на метр одна по отношению к другой. У каждого игрока - по мячу. Двое направляющих ведут мяч с тем, чтобы одновременно оказаться в центре. Оказавшись там, они резко останавливают мяч подошвой. После этого меняются мячами и ведут их назад к своим колоннам. Остальные игроки повторяют этот маневр.

Инвентарь: четыре пилона, много мячей, комплект жилеток.

Рекомендации: тренер может устроить соревнование, в котором команды, в каждой по две колонны, ускоряются и стремятся завершить заданное число рывков с мячом быстрее другой команды.

Упражнение 18



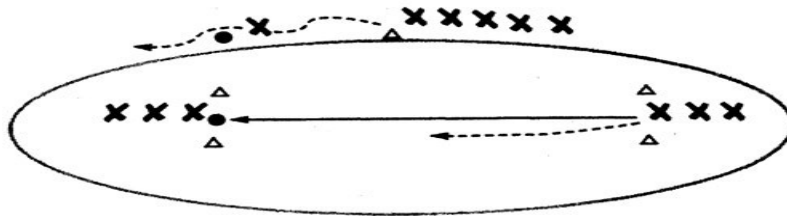
Задача: обводка.

Организация и содержание: размечается коридор шириной 10-12 м и длиной 15-20 м. Вратарь занимает место в воротах лицом к колонне игроков, рядом с ним защитник, также находящийся лицом к этой колонне. У каждого атакующего - по мячу. Размечается также запретная для атаки зона в 6-8 м от ворот, в которую не имеет права входить и защитник. Игроки один за другим идут с мячом вперед, стремясь обыграть защитника с помощью обводки и поразить ворота.

Инвентарь: шесть пилонов, много мячей.

Рекомендации: тренер хронометрирует упражнение, после чего меняет игрока на позиции защитника.

Упражнение 19



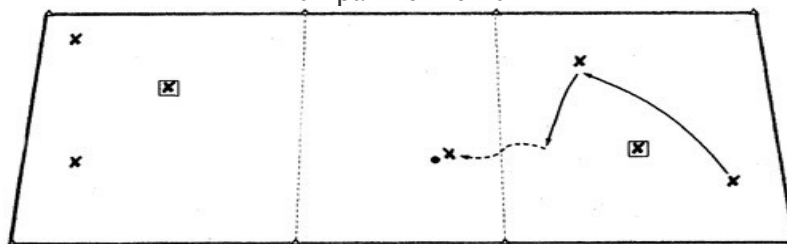
Задача: ведение мяча на скорости и короткий пас.

Организация и содержание: составляются две группы по 4-6 игроков. Одна строится в колонну и располагается за пределами центрального круга. Мяч - у направляющего. Другая группа разбивается на две колонны, стоящие лицом друг к другу на расстоянии примерно 15 м одна от другой, внутри круга. Стойки устанавливаются в 10 м по обеим сторонам от колонн, образуя таким образом коридор. По свистку тренера игроки вне круга по очереди ведут мяч по периметру на максимальной скорости. Тем временем игроки, находящиеся в круге, передают мяч пасом в противоположную колонну, забегая после передачи в ее хвост. Перед выполнением передачи остановка мяча обязательна. Однако каждый игрок может касаться мяча только после того, как он пересечет условную линию между стойками. Игроки в круге должны вести счет выполненным передачам, пока ведущие мяч снаружи не завершат свой круг.

Инвентарь: пять стоек, два мяча.

Рекомендации: команды меняются ролями, стремясь улучшить результат работавших над короткими передачами (команда с наибольшим числом передач становится победителем, так как это означает, что другой команде потребовалось больше времени пройти круг).

Упражнение 20



Задача: бег с мячом и принятие решения.

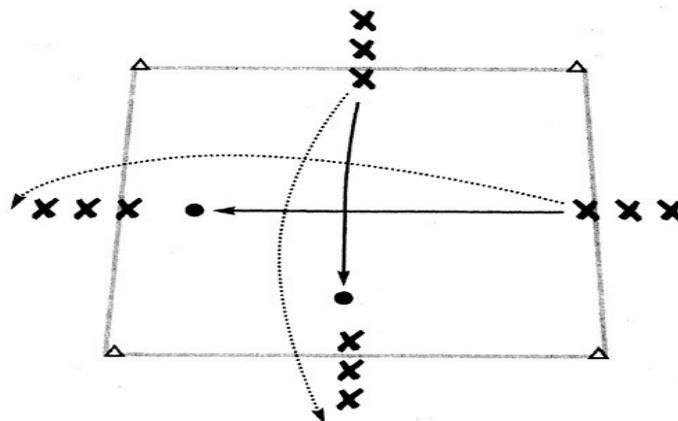
Организация и содержание: размечается площадка 40x15 м, по обеим сторонам которой дополнительно размечаются еще два 15-метровых квадрата. В одном из них действуют 4 игрока, где трое атакующих и один защитник. В другом квадрате - двое атакующих и один защитник. Один из атакующих в первом квадрате сразу начинает искать свободную зону для индивидуального прохода с мячом через среднюю зону в другой квадрат, чтобы подключиться к двум атакующим в том квадрате, и снова создать ситуацию трое против одного. Защитники не имеют права входить в среднюю зону. Нельзя делать и передачу в эту зону: входить туда можно только с ведением мяча или обводкой. Таким образом и продолжается это упражнение, когда один должен помочь двум другим в противоположном квадрате создать численное преимущество.

Инвентарь: восемь стоек, один мяч.

Рекомендации: тренер может добавить одного защитника в расширенной средней зоне.

Теперь атакующему для прохода и подключения к двум другим придется обязательно обыгрывать этого защитника один на один за счет обводки. Сначала защитник только обозначает сопротивление, но по мере освоения упражнения он может вступать в борьбу за отбор.

Упражнение 21



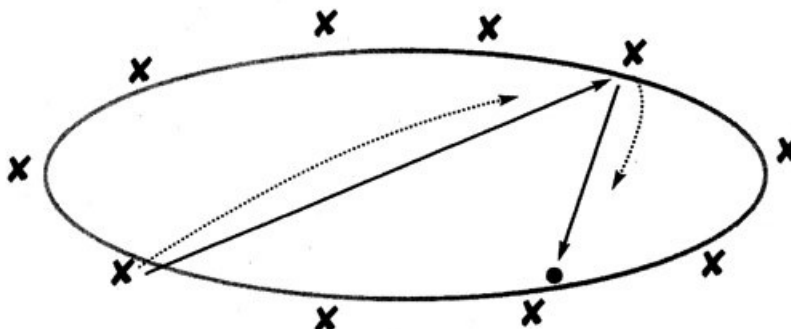
Задача: короткий пас и контролируемое перемещение мяча.

Организация и содержание: четыре колонны игроков выстраиваются крестом на расстоянии 8-12 м. Направляющие двух смежных колонн имеют по мячу и смотрят на противостоящую колонну. Оба делают передачу партнеру из противоположной колонны и бегут вслед за мячом, при обязательном условии не столкнуться с другим мячом или игроком, после чего становятся в хвост колонны. Каждый игрок в ходе упражнения должен, таким образом, и остановить мяч, и сделать передачу.

Инвентарь: четыре стойки, два мяча.

Рекомендации: тренер может по возможности ограничить действия игроков только до первого паса или разрешить различные способы передачи (подъемом, подсечкой-подкидкой или «шведкой»).

Упражнение 22



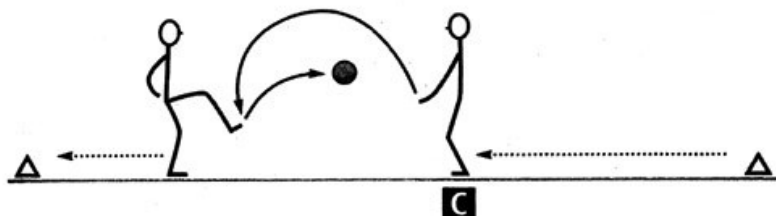
Задача: короткий пас и контролируемое перемещение мяча.

Организация и содержание: группа игроков располагается на достаточно большом расстоянии между игроками по периметру центрального круга или похожей зоны. Мяч находится у одного из них. Он направляет его через круг и тут же следует за своей передачей, чтобы поменяться местами с адресатом его передачи. Этот маневр проделывают все игроки, постепенно наращивая темп выполнения указанных действий.

Инвентарь: от одного до трех мячей.

Рекомендации: со временем можно добавить второй или третий мяч, что повысит интенсивность упражнения и одновременно даст возможность большему числу игроков поработать над этим приемом.

Упражнение 23



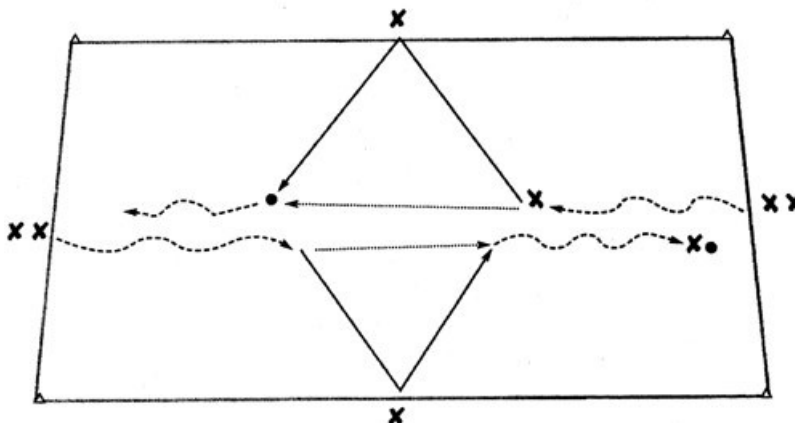
Задача: короткий пас с лета с отбеганием.

Организация и содержание: игрок располагается напротив тренера на расстоянии 3-8 м. Тренер продвигается к игроку, накидывая ему мяч снизу так, чтобы тот мог вернуть его тренеру для ловли, одновременно заставляя игрока двигаться спиной вперед для каждого удара.

Инвентарь: две стойки, мяч.

Рекомендации: в ходе выполнения игрок наносит удар либо одной, потом (в следующем проходе) другой ногой, либо попеременно обеими ногами на каждый удар.

Упражнение 24



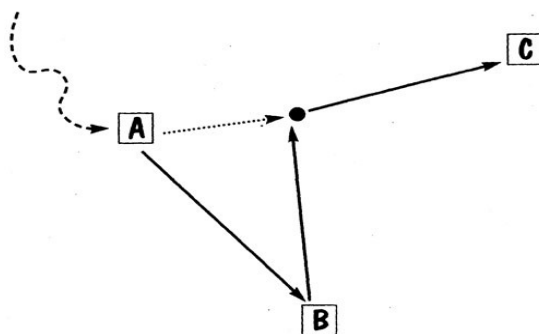
Задача: игра в стенку.

Организация и содержание: две колонны игроков располагаются друг против друга на противоположных сторонах площадки размером 30x15 м. Еще два игрока находятся в середине между колоннами, лицом друг к другу и за границами размеченной площадки. Каждый из игроков в колоннах отправляет мяч направо, а стоящий там партнер возвращает его в одно касание пасовавшему, который на скорости «открывается» для получения ответной передачи. Это и есть классическая стенка. Получив ответный пас, отдававший мяч игрок ведет его в направлении противоположной колонны. Теперь следующий игрок разыгрывает стенку со стоящим в середине партнером, также отдавая мяч направо.

Инвентарь: четыре стойки, два мяча.

Рекомендации: по мере освоения упражнения тренер может добавить один мяч, чтобы стенки проигрывались с обеих сторон одновременно.

Упражнение 25



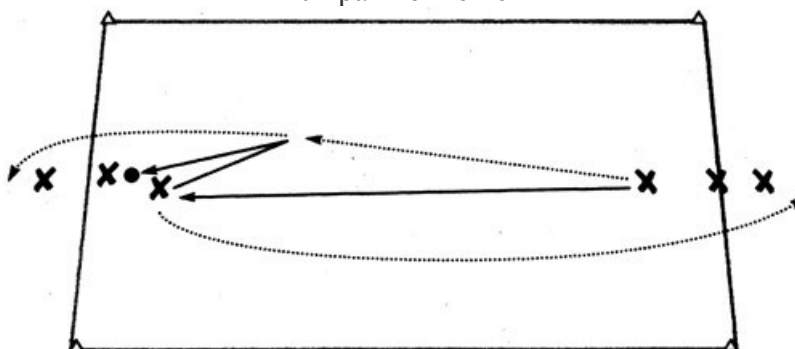
Задача: пас в стенку с последующей комбинацией.

Организация и содержание: трое игроков располагаются треугольником. Мяч находится у одного из них. Игрок А бежит с мячом к игроку В и играет с ним в стенку (см. упр. 24). После получения ответного паса от игрока В игрок А отдает его игроку С, который располагается подальше. Игрок С бежит с мячом к игроку А и уже с ним разыгрывает стенку, после чего отдает мяч игроку В, который повторяет тот же маневр.

Инвентарь: один мяч.

Рекомендации: по мере совершенствования следует наращивать темп выполнения упражнения.

Упражнение 26



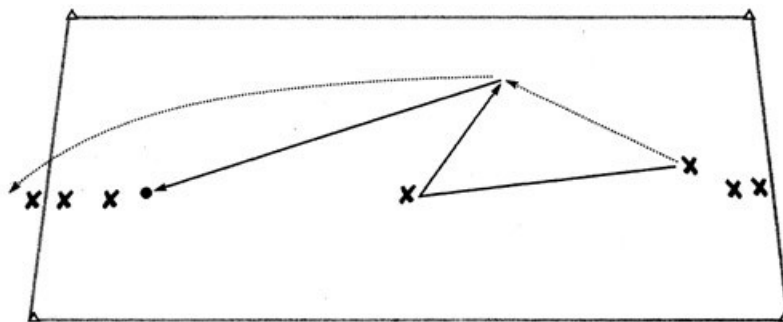
Задача: подготовка передачи.

Организация и содержание: две колонны игроков располагаются лицом друг к другу на расстоянии 15-20 м. У направляющего одной из колонн мяч. Он отдает прямой пас направляющему в противоположной колонне и сразу же следует за мячом в направлении этого игрока для получения от него короткого паса в одно касание. После получения мяча этот первый игрок отдает короткий пас следующему игроку в колонне, после чего пристраивается в хвост противоположной колонны. Владеющий мячом делает передачу игроку на противоположной стороне. После последнего паса направляющий пристраивается в хвост колонны.

Инвентарь: четыре стойки, один мяч.

Рекомендации: тренер может потребовать от первого пасующего отдавать мяч верхом, чтобы принимающий мог либо сначала остановить мяч, обработав его, либо сыграть ударом с лета в одно касание.

Упражнение 27



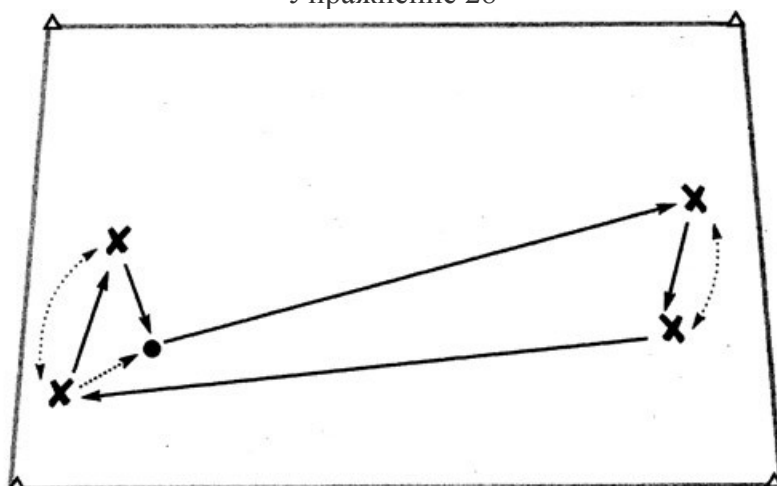
Задача: розыгрыш комбинации.

Организация и содержание: две колонны игроков стоят в 30-40 м друг от друга, один игрок занимает место в середине. Мяч находится у первого игрока в колонне. Он делает передачу игроку в середине и следует за мячом для получения ответного короткого паса в сторону, прежде чем сделать передачу первому игроку в противоположной колонне. После этого он бежит в конец противоположной колонны, а игру продолжает следующий по очереди игрок. Таким образом, игрок, находящийся в середине играет роль «разводящего» для остальных игроков в колоннах по мере их перемещения с одной стороны площадки к другой.

Инвентарь: четыре стойки, один мяч.

Рекомендации: тренер может ограничить число касаний до двух, чтобы добиться четкости и скорости остановки мяча и передачи.

Упражнение 28



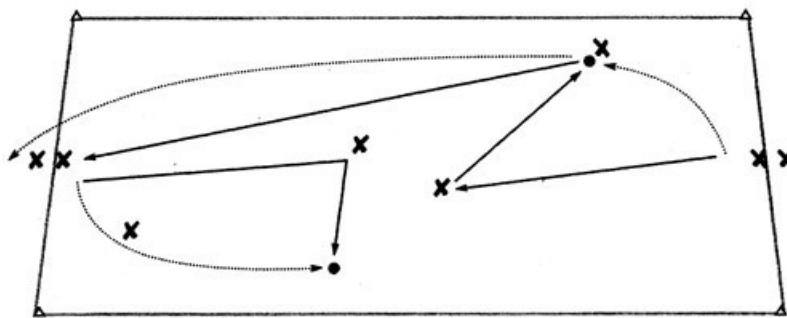
Задача: розыгрыш комбинации.

Организация и содержание: игроки располагаются парами в противоположных концах площадки размером 20x12 м. Игрок с мячом делает передачу одному из игроков в противоположном конце, который останавливает его для своего партнера по паре. Игрок, получивший мяч, отдает короткий пас в сторону под углом своему партнеру, а тот, в свою очередь, делает передачу игроку в дальний конец коридора. Игроки в парах взаимозаменяются после передач игрокам противоположной колонны и смотрят, как лучше сыграть друг с другом.

Инвентарь: четыре стойки, один мяч.

Рекомендации: тренер может ограничить число касаний до двух или даже до одного, если игроки готовы справиться с такой задачей. Для разнообразия тренер, чтобы повысить трудность, может предложить игроку, делающему передачу в сторону противоположной колонны, выполнять ее верхом или посылать мяч сильным ударом.

Упражнение 29



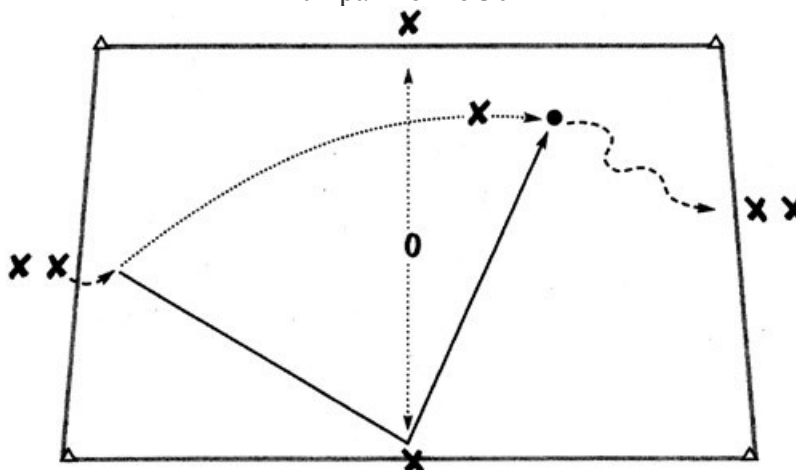
Задача: распределение передач.

Организация и содержание: две колонны игроков стоят на разных концах площадки 30x15 м. Двое располагаются в середине. Первый игрок в обеих колоннах с мячом, который передает его одному из стоящих в середине, после чего открывается во фланг для получения ответного мягкого паса. Получив этот ответный пас, он дает пас вразрез следующему игроку в противоположной колонне и бежит в конец этой колонны. Тренер должен следить за тем, чтобы передачи, идущие от центральных, шли в одну и ту же сторону (влево или вправо от себя), что является залогом ритмичного выполнения упражнения.

Инвентарь: четыре стойки, два мяча.

Рекомендации: ограничение числа касаний до одного-двух.

Упражнение 30



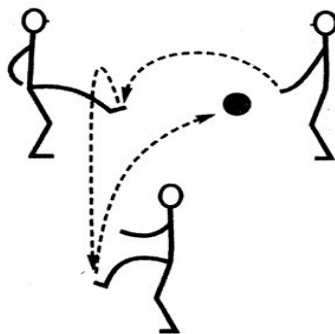
Задача: игра в стенку.

Организация и содержание: две колонны игроков стоят на противоположных сторонах площадки 15-20 м в длину и 12 в ширину. Первый игрок в одной из колонн стоит с мячом. Еще два игрока занимают позиции на средней линии, по краям коридора. В самом центре располагается защитник. Первый в колонне выдвигается с мячом вперед и пытается сыграть в стенку с одним из расположившихся по флангам игроков и одновременно проскочить защитника. Защитник имеет право перемещаться по средней линии в попытке завладеть мячом. Получив ответный пас, он ведет мяч к первому игроку противоположной колонны. После этого упражнение выполняется уже с другой стороны, а защитник разворачивается лицом к следующему атакующему. Два игрока по флангам могут менять позиции для успешного розыгрыша стенки.

Инвентарь: четыре стойки, один или два мяча.

Рекомендации: тренер может ограничить число касаний одним. Защитников следует регулярно менять. Можно добавить еще один мяч.

Упражнение 31



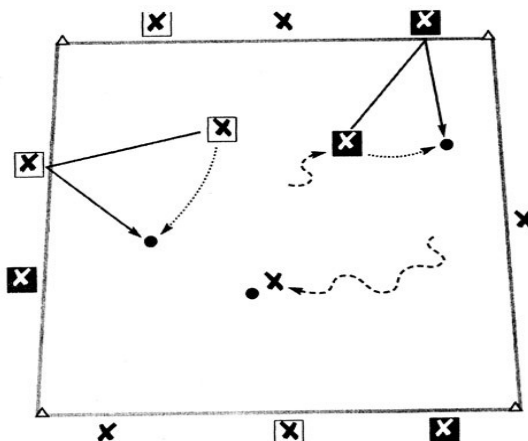
Задача: развитие чувства мяча.

Организация и содержание: три игрока располагаются треугольником в 2-3 м друг от друга. Один из них держит мяч в руках и мягко накидывает его партнеру, который либо так же мягко подбрасывает его самому себе, либо сразу же, с лета переправляет его партнеру. Игроки стремятся как можно дольше удерживать мяч в воздухе. При этом они должны работать попеременно обеими ногами.

Инвентарь: один мяч.

Рекомендации: каждый игрок может жонглировать мячом определенное количество раз, прежде чем переправить его партнеру, который делает то же самое. Ребята должны сами вести счет числу ударов. Полезно использовать мячи разных размеров, веса и изготовленных из разных материалов.

Упражнение 32



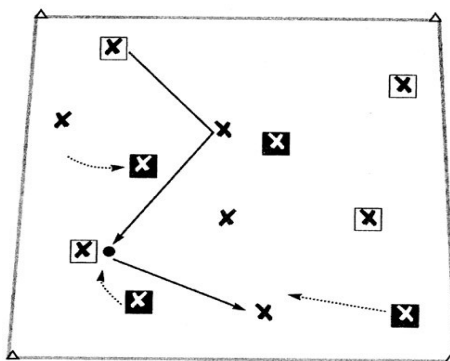
Задача: игра в стенку, бег с мячом.

Организация и содержание: размечается квадрат 15x15 м или круг примерно такой же площади. Три группы по три или четыре игрока в каждой располагаются по периметру игровой зоны, надевают цветные жилетки. По одному игроку с мячом от каждой группы располагаются внутри зоны. Эти игроки ведут мяч по внутренней части зоны и играют в стенку со своими партнерами в течение установленного времени (см. упр. 24). Потом они меняются ролями с партнерами по группе.

Инвентарь: четыре стойки, много мячей, несколько комплектов жилеток.

Рекомендации: при розыгрыше стенки тренер может ограничить действия игроков только одним касанием.

Упражнение 33



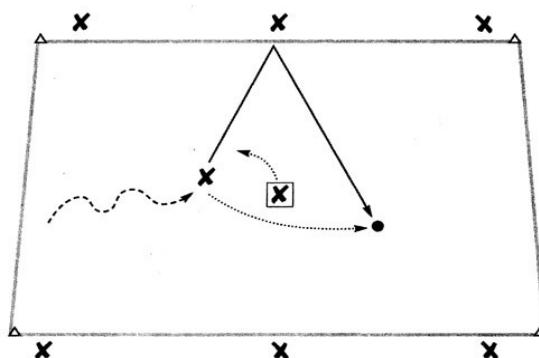
Задача: бег с мячом, игра в стенку.

Организация и содержание: квадрат 15х15 м. Три команды по 4-5 игроков в каждой в разноцветных жилетках играют на удержание мяча - две команды против одной, владеющей мячом. Когда игроки одной из команд теряют мяч, то меняются местами с теми, кто мяч перехватил.

Инвентарь: три комплекта жилеток, четыре стойки, один мяч.

Рекомендации: в этом упражнении должен присутствовать состязательный элемент, команды стремятся сделать как можно больше передач, не допуская перехвата.

Упражнение 34



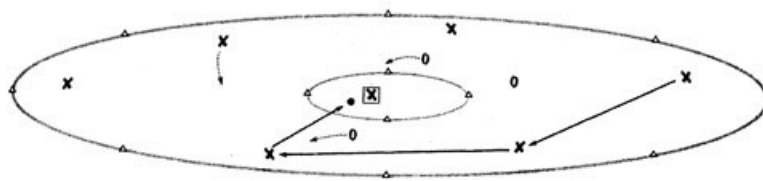
Задача: бег с ведением мяча и игрой в стенку.

Организация и содержание: площадка 20х12 м. Шесть игроков - по три на каждой более длинной стороне находятся за границей площадки. Еще два игрока - атакующий с мячом и защитник начинают движение с одной из границ площадки. Задача атакующего - за счет игры в стенку с любым из шести игроков добраться с мячом до противоположного конца площадки. Совершить этот маневр он должен в установленное время. Защитник же стремится либо перехватить, либо отобрать мяч. Если же атакующему удастся пройти защитника за счет двух передач, то он повторяет маневр с другого конца, вновь пытаясь уйти от защитника.

Инвентарь: четыре стойки, одна цветная жилетка, один мяч.

Рекомендации: игроки меняются ролями через установленный промежуток времени, при этом ведется счет успешных розыгрышей стенки.

Упражнение 35



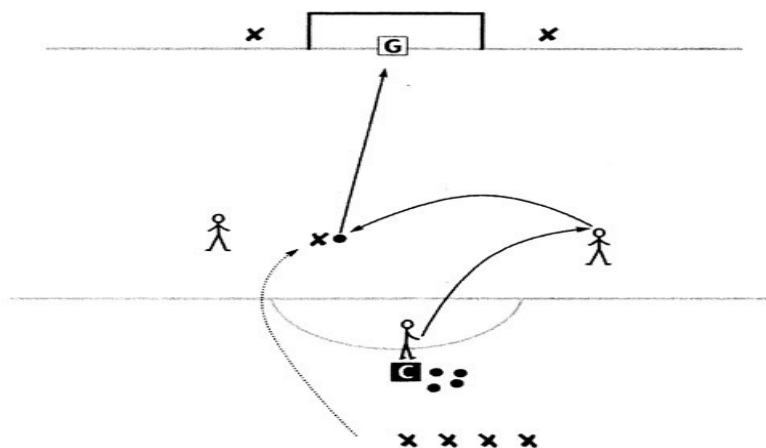
Задача: передачи и перевод мяча от одного края площадки до другого.

Организация и содержание: размечается круг радиусом примерно 25 м, в котором имеется еще и внутренний круг радиусом 3-5 м. В этом круге стоит один игрок. Пять-шесть других играют во внешнем круге (как в обычный квадрат) против троих. Цель состоит в том, чтобы один из атакующих отдал мяч игроку, находящемуся во внутреннем круге, за что он получает очко. Все игроки остаются во внешнем круге и не имеют права входить во внутренний, в то время как стоящий во внутреннем круге не имеет права покидать его. Обороняющиеся могут пробегать через внутренний круг, но если они при этом остановят мяч, то теряют очко. Игроки меняются ролями. Ведется счет очков.

Инвентарь: стойки для разметки кругов, один мяч.

Рекомендации: можно добавить одного защитника или уменьшить размер внешнего круга.

Упражнение 36



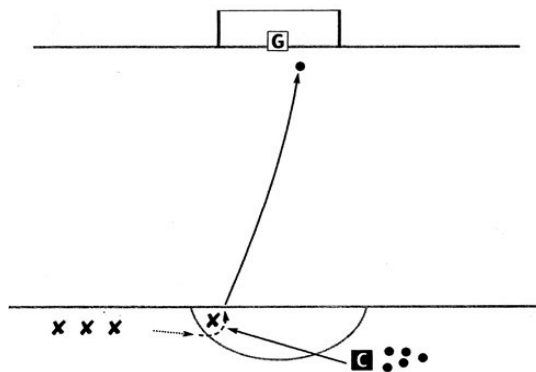
Задача: удар с лета или полулета после высокой передачи.

Организация и содержание: тренер располагается за пределами штрафной площади с мячами, лицом к вратарю. У стоек ворот - игроки, подающие мяч. Перед тренером, метрах в 10-15 и по обе стороны от него располагаются два игрока. За спиной тренера - метрах в десяти - выстраивается колонна (или шеренга) игроков. Тренер по высокой траектории набрасывает мяч в направлении двух ребят, находящихся впереди него. Один из них должен точно скинуть мяч на ход и под удар набегающему первому игроку из колонны. Он может бить и с лета, и после обработки. Нанесший удар возвращается в конец колонны, а тренер набрасывает мяч следующему (второму игроку в штрафной), который готовит удар для следующего из колонны.

Инвентарь: много мячей.

Рекомендации: ограничение числа касаний.

Упражнение 37



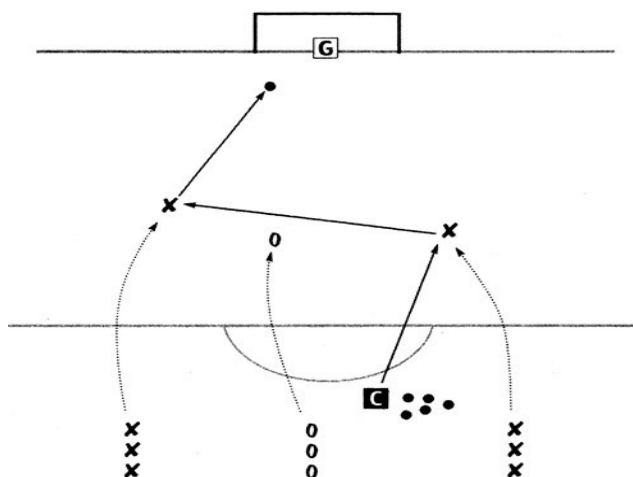
Задача: удар с поворота.

Организация и содержание: тренер, располагающийся за пределами штрафной площади впереди и несколько в стороне от группы игроков, подает мяч, набрасывая его рукой или делая пас ногой по земле. Игрок останавливает мяч, быстро поворачивается с ним и наносит удар по воротам. Мяч следует подавать в обе стороны, чтобы удары наносились обеими ногами и разными способами.

Инвентарь: побольше мячей.

Рекомендации: ограничение касаний одним или двумя. Можно предложить ребятам останавливать мяч перед нанесением удара.

Упражнение 38



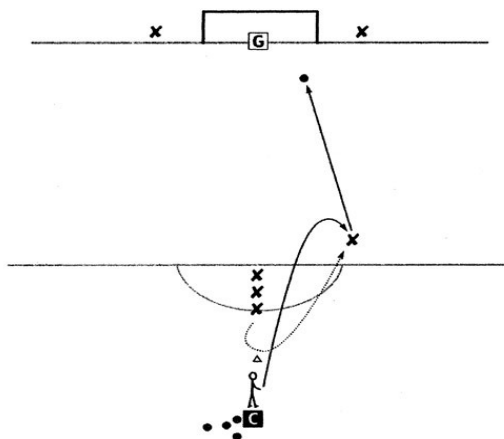
Задача: принятие решения - бить самому или отдать мяч партнеру.

Организация и содержание: три колонны игроков становятся на расстоянии 5-8 м друг от друга за пределами штрафной площади, лицом к воротам. Тренер занимает центральную позицию, располагаясь впереди колонн с большим количеством мячей. Он пасует мяч по очереди одному из игроков в крайних колоннах. Игрок, ближний к мячу, должен либо пробить по воротам, либо, проведя его какое-то расстояние, дать пас открывающемуся партнеру. Игроки из средней колонны действуют как защитники, пытаясь сорвать угрозу воротам.

Инвентарь: побольше мячей.

Рекомендации: тренер должен делать пас более неожиданным, создавая тем самым большую сложность как для принятия решения, так и для выполнения удара.

Упражнение 39



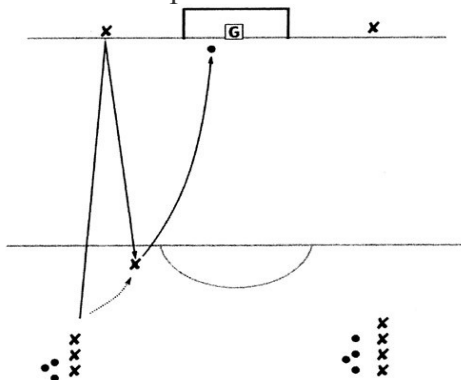
Задача: удар с лета после поворота.

Организация и содержание: колонна игроков выстраивается на фронтальной линии штрафной площади лицом к стойке, установленной в 6 м от линии (т. е. спиной к воротам). Вратарь занимает место в воротах, у боковых стоек которых стоят подавальщики. Тренер с мячами занимает позицию чуть дальше, за стойкой. Игрок бежит к стойке, и, как только достигает ее, тренер рукой высоко набрасывает ему мяч. Когда мяч пролетает над головой игрока, тот быстро поворачивается и с лета наносит удар по воротам. Тренер подает мячи в высоком темпе, и в этом ему помогают подавальщики у ворот, делая процесс безостановочным.

Инвентарь: одна стойка, большое количество мячей.

Рекомендации: если игроку не удастся нанести удар сразу с лета, то тренер разрешает наносить удар и с полулета, но не более чем с двух отскоков. По мере освоения техники удара отскоки ограничиваются до одного или вообще запрещаются.

Упражнение 40



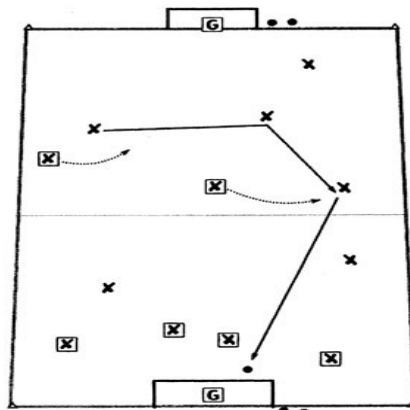
Задача: удар по воротам после паса в ноги.

Организация и содержание: две колонны игроков располагаются лицом к двум партнерам, стоящим на линии ворот на расстоянии 25-30 м и по сторонам от ворот. Обе колонны имеют большое количество мячей. Игрок одной из колонн делает передачу сильным ударом по мячу игроку на линии ворот, а сам устремляется вперед для получения ответного паса под удар. Тем временем следует аналогичная комбинация с другого фланга.

Инвентарь: большое количество мячей.

Рекомендации: колонны нужно менять местами, чтобы игроки били с обеих ног и с обеих сторон. Игроки должны помнить, что удар должен наноситься по верхней половине мяча, чтобы он пошел низом.

Упражнение 41



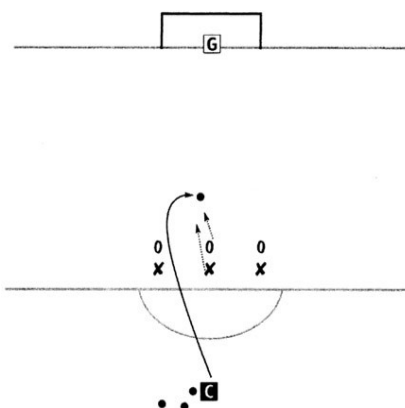
Задача: удар с дальней дистанции.

Организация и содержание: на площадке 30x20 м устанавливаются двое переносных ворот, в обоих по вратарю. Две команды по шесть игроков каждая, включая четырех нападающих и двух защитников, играют на обеих половинах и не имеют права покидать свои зоны. Четверо атакующих сразу начинают искать момент для удара по воротам соперника, но два «своих же» защитника стремятся помешать этому. Упражнение начинается с наката мяча вратарем команде на его половине. Атаковать могут и защитники, если им удастся перехватить мяч у атакующих, или с отскока у своей собственной команды.

Инвентарь: четыре стойки, двое переносных ворот, два комплекта разноцветных жилеток, несколько мячей.

Рекомендации: можно сделать упражнение более состязательным, подсчитывая количество забитых мячей или добавив еще одного защитника.

Упражнение 42



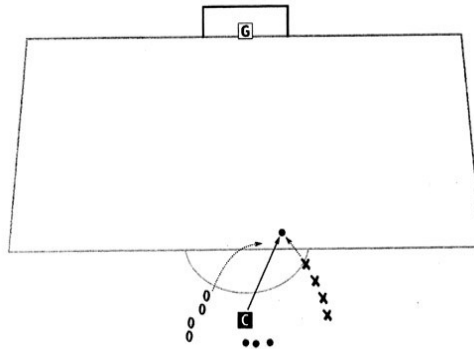
Задача: удар после поворота.

Организация и содержание: трое атакующих занимают позиции в штрафной площади лицом к тренеру, который располагается в 5-10 м от них с большим количеством мячей. Три защитника держат атакующих, но они играют лицом к воротам и не имеют права оглядываться и не видят мяча во время подачи. Тренер вбрасывает мяч либо сквозь скопление игроков, либо через их головы. Игроки, ближние к мячу, стремятся либо забить мяч, либо не допустить удара. У нападающих преимущество: они раньше видят мяч. Тренер подает следующий мяч после того, как все игроки вернутся в исходное положение.

Инвентарь: большое количество мячей.

Рекомендации: тренер может менять способ подачи мяча или устроить соревнование на большее количество забитых мячей.

Упражнение 43



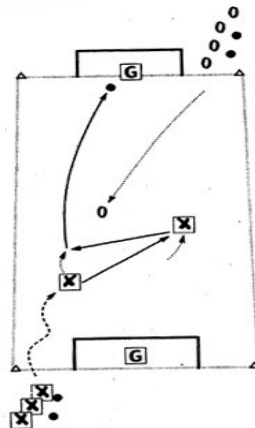
Задача: точность удара в борьбе с наступающим защитником.

Организация и содержание: две колонны игроков, одна из которых - атакующие, другая - защитники, выстраиваются лицом к воротам и вратарю. Тренер стоит между двумя колоннами. Атакующие игроки, которые стоят на несколько метров ближе к линии штрафной получают преимущество. Тренер подает мяч самыми разными способами, защитники стремятся не допустить удара по воротам. Колонны меняются ролями, но атакующие всегда должны иметь позиционное преимущество.

Инвентарь: большое количество мячей.

Рекомендации: для усложнения защитников можно поставить чуть ближе к линии старта атакующих.

Упражнение 44



Задача: использование лишнего игрока при ударе по воротам.

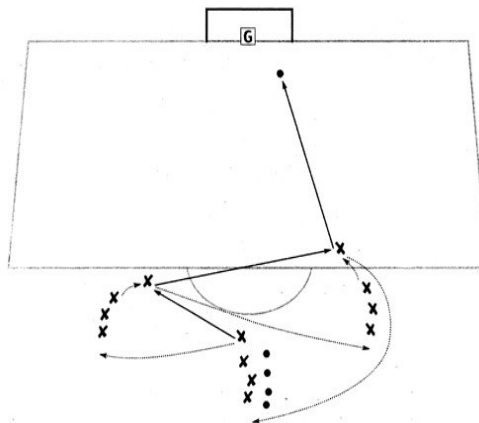
Организация и содержание: двое переносных ворот, защищаемых вратарями, устанавливаются на площадке 18x10 м. Две колонны игроков выстраиваются на противоположных концах по разные стороны ворот, у каждой колонны должно быть много мячей. Два игрока из одной колонны начинают движение с мячом. Одновременно от противоположной колонны стартует один игрок, действующий как защитник. Идет розыгрыш ситуации двое против одного, атакующие стремятся поразить ворота, защитник пытается не допустить этого. По завершении все возвращаются по своим колоннам, и все повторяется, но на этот раз атакующие представляют противоположную колонну.

Упражнение выполняется попеременно.

Инвентарь: четыре стойки, двое переносных ворот, два комплекта разноцветных жилеток, много мячей.

Рекомендации: тренер может добавить одного защитника. Такой защитник может играть в положении вне игры, тем самым заставляя атакующих рассчитывать моменты для рывков и удара.

Упражнение 45



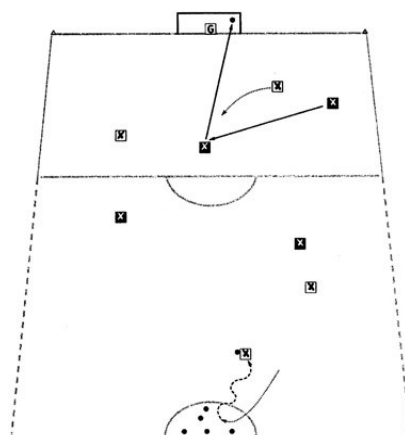
Задача: различные ситуации для нанесения удара.

Организация и содержание: три колонны игроков стоят в ряд за пределами штрафной площади, средняя несколько сдвинута назад. У этой колонны - все мячи. Первый из средней колонны делает пас налево, чей игрок, приняв мяч, делает пас первому в колонне справа, который сразу же, без обработки, наносит удар по воротам. После чего все трое меняются местами по часовой стрелке, а упражнение продолжается следующими тремя игроками. Передачи и удары можно делать и в противоположном направлении.

Инвентарь: побольше мячей.

Рекомендации: тренер может менять направление передач и соответственно направление и способы удара (с разворота, с передачи на ход, с передачи назад под удар и т. д.).

Упражнение 46



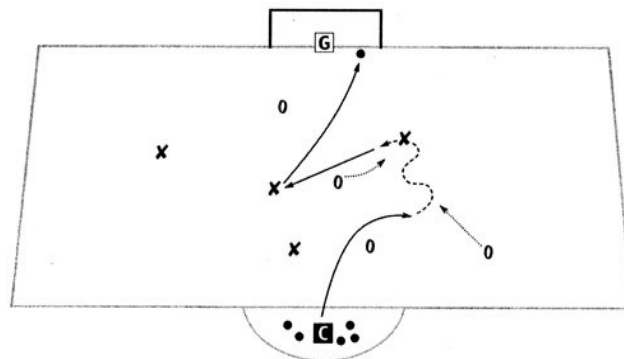
Задача: различные ситуации для нанесения удара.

Организация и содержание: на футбольном поле размечается коридор с помощью линий, продолжающих боковые линии штрафной площади до средней линии поля. В штрафном круге устанавливается шесть мячей. Команды играют 4x4. Одна команда стремится нанести удар по воротам, другая – помешать этому. Как только атакующей команде удастся нанести удар, другая сразу же отправляет одного игрока провести мяч и привести (подать) следующий мяч обратно. Теперь их очередь атаковать ворота.

Инвентарь: четыре стойки, два комплекта разноцветных жилеток, много мячей.

Рекомендации: соревнование: кто больше забьет. Можно ввести ограничение во времени и посмотреть, кто больше забьет мячей за этот промежуток.

Упражнение 47



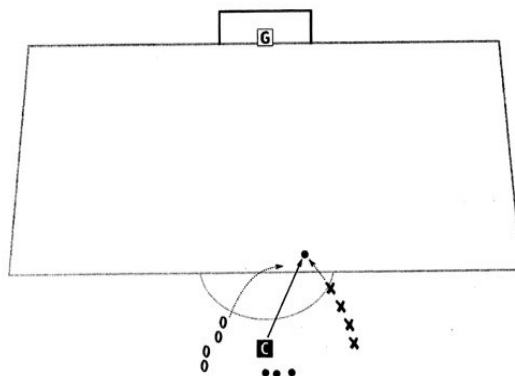
Задача: различные ситуации для удара с хода, без с замаха.

Организация и содержание: две команды из трех/четырех игроков каждая действуют в пределах штрафной площади, тренер стоит в радиусе с мячами. Он направляет мяч в штрафную, чтобы игроки, оказавшиеся ближе к мячу, наносили удар по воротам без обработки. Для разнообразия игроки могут делать передачи и идти в обводку, готовя ударную позицию для партнеров, в то время как другая команда стремится не допустить этого. Тренер подает мяч сразу же, как только будет нанесен удар по воротам, чтобы не снижать темпа - как в реальном матче.

Инвентарь: много мячей, два комплекта жилеток.

Рекомендации: тренер может вести счет забитым мячам, чтобы еще больше повысить плотность упражнения или ввести ограничение касаний максимум до двух.

Упражнение 48



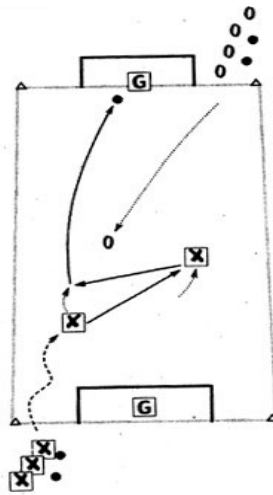
Задача: повторные удары и перепасовка.

Организация и содержание: размечается площадка в ширину штрафной площади и длину – до средней линии поля. Три колонны игроков стоят за средней линией, но внутри площадки по ширине лицом к двум защитникам. Еще один защитник действует как подавальщик. Первые три игрока идут вперед с мячом и действуют в ситуации 3х2, пытаясь поразить ворота. Как только атака заканчивается, трое атаковавших сразу же уходят с краев, освобождая дорогу следующей волне.

Инвентарь: шесть стоек, много мячей.

Рекомендации: работа идет в течение заданного времени, после чего колонны меняются ролями.

Упражнение 49



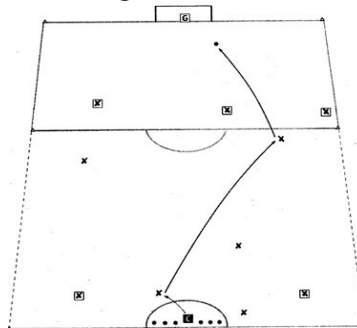
Задача: быстрое использование ситуации с лишним игроком для нанесения удара.

Организация и содержание: четыре колонны игроков (А, В, С, D) выстраиваются в углах 20-метрового квадрата, в котором установлены двое переносных ворот, защищаемых вратарями. Колонны С и D должны иметь одинаковую форму. Все мячи находятся у колонн А и С. Упражнение начинается с диагонального паса игрока А игроку В. Игрок А после этого сразу же подключается, чтобы помочь партнеру В, навстречу которому выходит защитник D, создавая таким образом ситуацию 2х1. Затем А и В пытаются забить мяч в ворота 1. Как только это действие заканчивается, игроки А и В примыкают к своим колоннам, а игрок D примыкает к колонне С. Упражнение продолжается в обратном направлении - игрок С дает диагональный пас D, и теперь уже они вдвоем действуют в ситуации 2х1 против выходящего на них защитника В, пытаясь поразить ворота 2.

Инвентарь: четыре стойки, двое переносных ворот, много мячей.

Рекомендации: команды могут соревноваться в количестве забитых мячей.

Упражнение 50



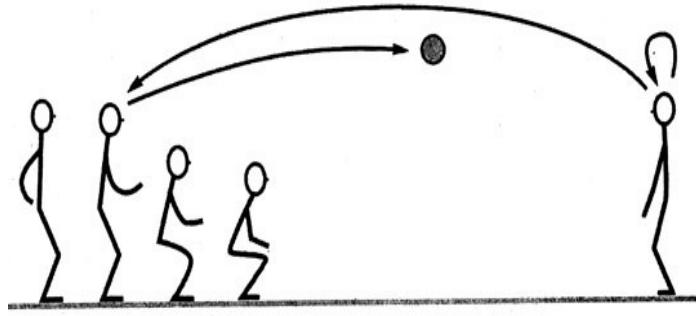
Задача: различные ситуации для нанесения удара.

Организация и содержание: размечается площадка в ширину штрафной площади и длину до средней линии. Тренер с мячами стоит в центральном круге. Две команды играют 5х5. Тренер вбрасывает мяч, и команда (как в баскетболе), первой завладевшая им, атакует. Если ей удастся нанести удар по воротам, то она получает приз в виде второго мяча от тренера и еще два следующих, если забьет. Обороняющаяся команда может получить адресную подачу от тренера только если отберет мяч у атакующих и доставит его тренеру в центральный круг. Победителем объявляется команда, забившая больше мячей.

Инвентарь: шесть стоек, два комплекта разноцветных жилеток, много мячей.

Рекомендации: тренер может ограничить касания двумя, чтобы удары наносились как можно чаще.

Упражнение 51



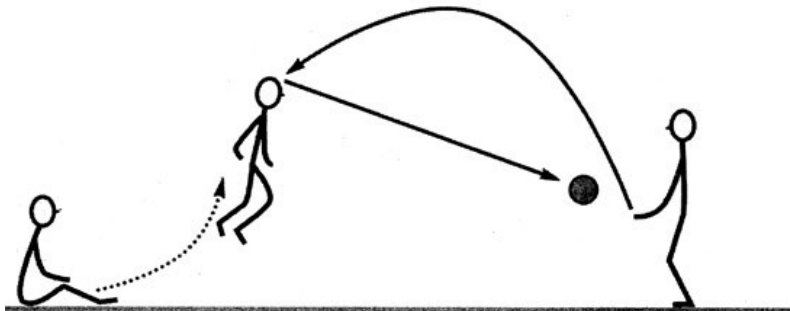
Задача: осмысленная игра головой.

Организация и содержание: колонна игроков выстраивается перед партнером (подающим), который располагается в 4-6 м от нее с мячом в руках. Он набрасывает мяч себе на голову и посылает его первому в колонне, который возвращает его также ударом головы и тут же приседает. После ловли возвращенного мяча подающий проделывает то же самое, направляя мяч следующему в колонне игроку. Упражнение продолжается до тех пор, пока все участники не обменяются такими ударами головой. После этого подающий меняется местом с кем-нибудь из партнеров. И так до тех пор, пока в роли подающего не выступит каждый из игроков.

Инвентарь: один мяч.

Рекомендации: отодвинуть подающего подальше, тем самым усложняя упражнение.

Упражнение 52



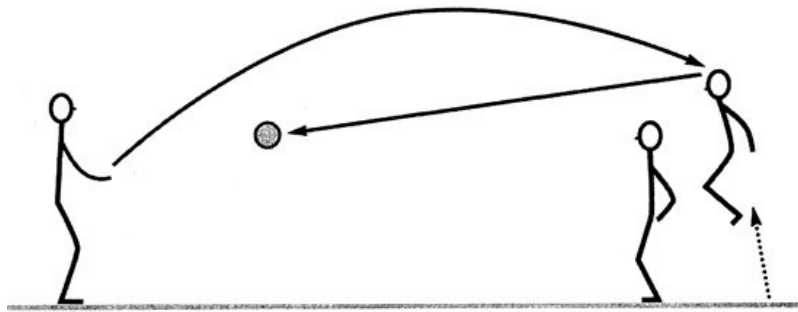
Задача: развитие прыгучести и координации движений при игре головой.

Организация и содержание: игрок сидит на земле лицом к тренеру или партнеру (подающему), который держит в руках мяч, в 5-8 м. Подающий мяч подает сигнал: «Ап!», одновременно подбрасывая мяч по высокой траектории для приема сидящим игроком. Тот быстро вскакивает и выпрыгивает вверх, стараясь зависнуть до удара головой, которым он возвращает мяч подававшему. Затем быстро вновь садится, готовясь к следующему набросу, которых должно быть 4-6.

Инвентарь: один мяч.

Рекомендации: можно увеличить число повторений.

Упражнение 53



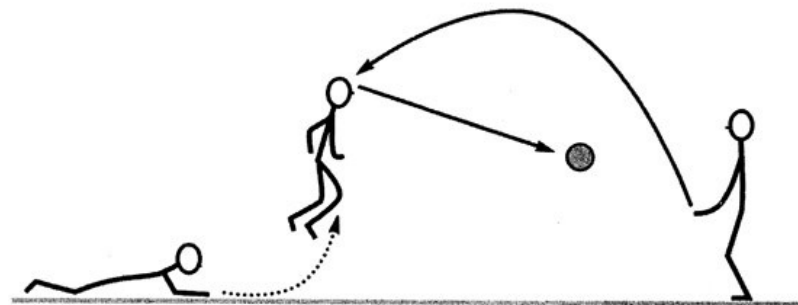
Задача: игра головой в обороне.

Организация и содержание: подающий располагается с мячом в руках в 5-7 м от пары других игроков, которые стоят в затылок друг другу на расстоянии одного метра. Подающий делает наброс на игрока, стоящего позади, рукой снизу по высокой траектории так, чтобы мяч перелетел через игрока, стоящего спереди. Задний выпрыгивает и возвращает мяч подающему через голову переднего. Таких набросов должно быть шесть, после чего ребята меняются местами. Первый в ходе упражнения остается неподвижным.

Инвентарь: один мяч.

Рекомендации: подающий может отойти назад, увеличив расстояние, или же впереди стоящий игрок, не играющий головой, начинает имитировать символическое сопротивление.

Упражнение 54



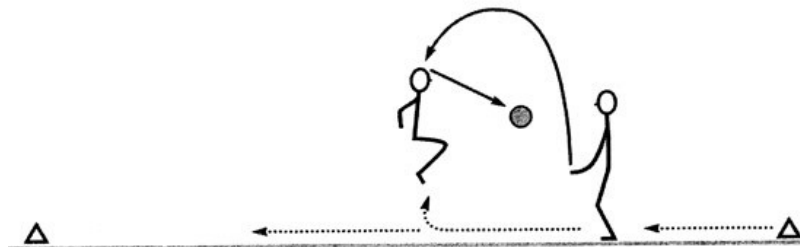
Задача: развитие прыгучести и возобновление борьбы за мяч.

Организация и содержание: один игрок лежит на животе лицом к тренеру или другому (подающему), который стоит от него в 5-8 м с мячом в руках. Подающий подает сигнал: «Ап!» и снизу рукой накидывает мяч по дуге с высокой траекторией, давая время лежащему игроку встать. Лежащий должен мгновенно среагировать на сигнал и подброс, подняться и ударом головы в прыжке направить мяч подающему. Упражнение повторяется заранее определенное число раз.

Инвентарь: один мяч.

Рекомендации: по мере совершенствования можно увеличивать дистанцию или число повторений.

Упражнение 55



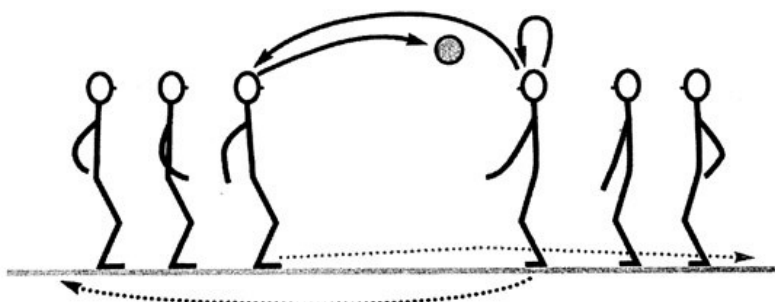
Задача: удар головой в прыжке с отходом.

Организация и содержание: упражнение выполняется в парах. Мяч у одного игрока, который, держа его в руках, начинает движение вперед от стойки. Оба продвигаются в направлении другой стойки, которая установлена в 20 м от первой. Игрок с мячом бежит легкой трусцой и накидывает мяч по высокой дуге отступающему также трусцой партнеру, который в прыжке возвращает мяч ударом головой подающему, чтобы тот мог поймать мяч на высоте груди. Так оба продвигаются, пока не достигнут другой стойки, после чего меняются ролями и возвращаются к той стойке, от которой начали движение.

Инвентарь: один мяч, две стойки.

Рекомендации: для разнообразия подающий может своими набросами вынудить отбивающего двигаться в разных направлениях.

Упражнение 56



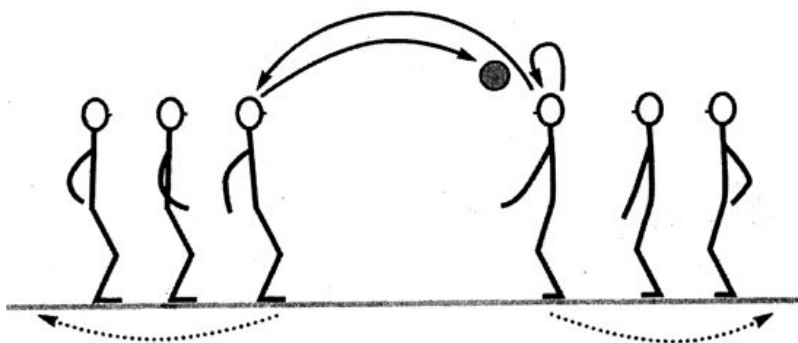
Задача: контролируемый удар головой в движении.

Организация и содержание: две колонны выстраиваются лицом друг к другу на расстоянии 6 м. У первого в одной из колонн в руках мяч. Он подбрасывает его сам себе на голову и головой направляет его первому во встречной колонне, а сам идет в направлении мяча в хвост этой колонны. Игроки продолжают играть головой поочередно в такой манере и ведут счет безошибочных ударов.

Инвентарь: один мяч.

Рекомендации: увеличить расстояние, повышая сложность упражнения.

Упражнение 57



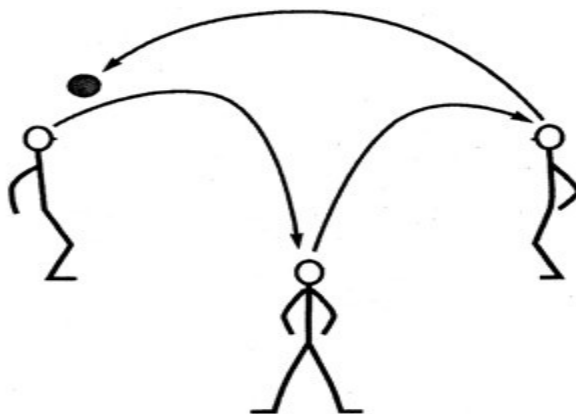
Задача: контролируемый удар головой в движении.

Организация и содержание: две колонны игроков становятся в 1-5 м напротив лицом друг к другу. Как и в предыдущем упражнении, первый в одной из колонн накидывает мяч себе на голову и посылает его первому в другой колонне, быстро разворачивается и бежит в хвост своей колонны. Упражнение продолжается, пока все игроки не произведут по удару. Когда упражнение заканчивается, обе колонны подсчитывают число безошибочных точных передач.

Инвентарь: один мяч.

Рекомендации: для повышения трудности надо увеличивать расстояние между колоннами.

Упражнение 58



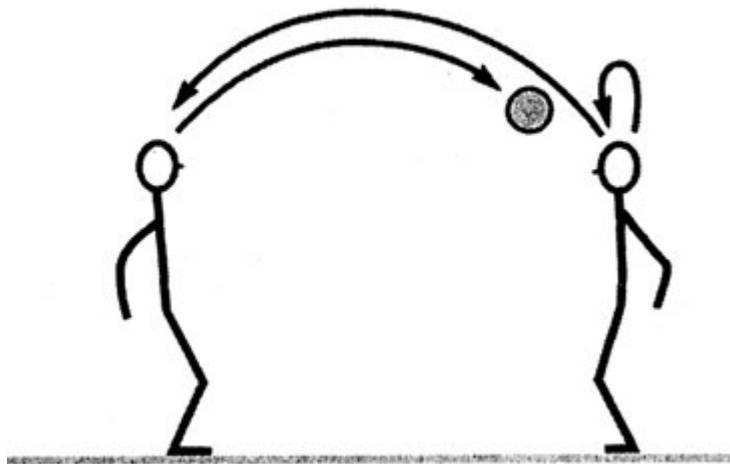
Задача: контролируемые удары головой.

Организация и содержание: группы из трех человек располагаются треугольниками на расстоянии 2-3 м между игроками и стремятся удерживать мяч в воздухе, передавая его головой друг другу. Каждый игрок может сделать не более трех ударов подряд, прежде чем переведет мяч другому партнеру. Группы соревнуются между собой. Победителем становится группа с наибольшим количеством ударов. Каждый игрок должен помнить, что передавать мяч партнеру следует как можно выше для четкого приема и последующего удара. Точность передачи головой - главная задача упражнения.

Инвентарь: один мяч.

Рекомендации: тренер может указать число ударов подряд от одного до трех. Это означает, что данный игрок должен «почеканить» мяч головой указанное количество раз, прежде чем пошлет его головой партнеру.

Упражнение 59



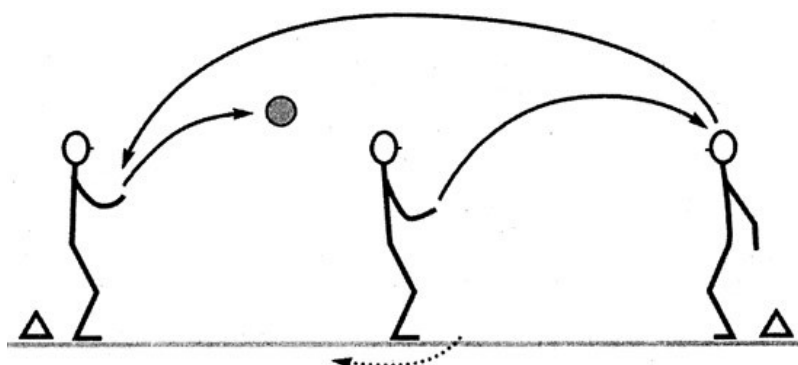
Задача: контролируемый удар головой.

Организация и содержание: два игрока располагаются друг против друга на расстоянии 2-3 м. У одного из них в руках мяч, который он накидывает себе на голову и тут же направляет его партнеру, оба стремятся удержать мяч в воздухе как можно дольше. Через некоторое время упражнение продолжается с одним ударом самому себе, после чего мяч направляется партнеру (вторым ударом). Потом можно и это количество увеличить.

Инвентарь: один мяч.

Рекомендации: пары соревнуются между собой, какая из них сделает больше точных непрерывных ударов подряд, не давая мячу упасть (один раз, дважды, трижды и т. д.).

Упражнение 60



Задача: сильный удар головой.

Организация и содержание: три игрока выстраиваются в линию на расстоянии 2-6 м друг от друга. Средний броском снизу накидывает мяч одному из крайних, который с силой посылает мяч головой высоко за спину среднему. Третий ловит мяч руками. Средний поворачивается к нему для получения мяча броском снизу, возвращает ему мяч, и уже тот с силой направляет мяч головой, через голову среднего, тому, с которого началось упражнение.

Инвентарь: две стойки, мяч.

Рекомендации: со временем можно увеличивать расстояние между игроками, чтобы повысить дальность удара головой. Игроки меняются ролями после десяти повторений.

6.10.3. Подготовительные игры

«Футбольный теннис» (командный)

Цель игры — обучение приему и передаче мяча. Участвует 6—8 игроков (две команды по 3—4 игрока). Площадка — примерно 10 x 20 м, разделенная сеткой высотой 1 м на два поля. Продолжительность игры — две партии по 19 очков.

Чтобы выиграть очко, нужно перебить мяч на половину соперника через сетку, касаясь его при этом не более одного раза. Игрок, имеющий право подачи, начинает игру за своей линией ударом по мячу. На поле соперника мяч должен раз подпрыгнуть, и только

тогда его можно отбивать. Разрешается игра головой или стопой. Каждый игрок выполняет пять подач подряд. подача следует за каждой допущенной ошибкой. Ошибкой считается, если мяч при подаче касается сетки, приземляется вне поля, подскакивает более одного раза или если игрок коснулся мяча рукой.

Игроки каждой команды получают номера от 1-го до 3-го или от 1-го до 4-го. Это важно для последовательности подач, ибо каждую подачу выполняет другой игрок. При этом футболисты для выполнения подачи движутся в направлении часовой стрелки от позиции к позиции.

По договоренности игрок в каждой команде может пробить по мячу три или четыре раза. При этом футболист может пробить по мячу дважды, если другой футболист между этим коснулся мяча. Многократное касание мяча не разрешено.

При подаче нужно применять различные виды ударов. Игра рекомендуется для всех возрастных групп с разным уровнем подготовленности.

«Бой мячами»

Цель игры — обучение прямому удару. Количество игроков — 10—20 (2 команды по 5—10 игроков). Площадка — продленная штрафная площадь с центральной линией шириной 0,12 м. Продолжительность — до 15 мин.

Каждая команда должна выбить все мячи на сторону соперника. Если это удастся, то соперник получает штрафное очко. Победитель тот, кто по истечении определенного времени имеет наименьшее количество штрафных очков.

Каждая команда получает по 4 мяча. По свистку игроки начинают перебивать мячи на поле противника. Когда все мячи находятся на одной стороне поля, игра останавливается, а команда, на чьей стороне оказались мячи, получает штрафное очко. Затем опять распределяются мячи и игра начинается сначала. Нельзя переступать центральную линию шириной 0,12 м.

Игра может быть усложнена: участник, не попавший мячом в поле противника, выбывает из игры до тех пор, пока команда не заработает очко; применяются различные виды ударов.

«Удар в булаву»

Цель игры — обучение удару внутренней стороной стопы. Количество игроков — 6—8 (2 команды по 3—4 игрока). Площадка — 40 x 20 м, по обеим сторонам зона шириной 3 м, где на одинаковом расстоянии друг от друга установлены по 3 булавы. Продолжительность — до 30 мин.

Каждая команда пытается защитить свои булавы и опрокинуть булавы соперника целенаправленными ударами. Опрокинутая булава засчитывается как гол.

Одна из команд начинает игру на своей половине поля. Она атакует зону соперника и пытается сбить как можно больше булав. Если соперник овладевает мячом, игра переходит к нему. То же происходит при забивании голов и аутах. Не разрешается переступать зону булав. Упавшие булавы не поднимают, по их количеству позднее определяется победитель.

Можно условиться заранее, как производить целенаправленный удар — любой или только определенной (правой или левой) ногой.

Игра особенно рекомендуется для залов. При этом мячи, отскочившие от стенки, как голы не засчитываются.

«Удар по воротам»

Цель игры — обучение удару прямым подъемом. Количество игроков — 8—10 (2 команды по 4—5 игроков). Площадка — удвоенная штрафная площадь с двумя обычными воротами, линия штрафной площади служит средней линией. Продолжительность — до 30 мин.

Каждая команда со своей половины должна пробить по воротам соперника. Игроки, владеющие мячом, ищут благоприятные позиции для ударов, в то время как их соперники пытаются отразить удары. Игра начинается с выбрасывания мяча вратарем рукой от ворот одному из партнеров. Из благоприятной позиции следует сразу же пробить по воротам. В неблагоприятном случае мяч может до трех передач оставаться в команде. Нельзя

переступать среднюю линию. При аутах мяч вновь вводится в игру вбрасыванием или ударом от ворот.

Можно варьировать виды удара: удар внутренней стороной стопы или прямым подъемом, а также условиться, какой ногой бить.

Чтобы улучшить точность удара, можно установить ворота для малых полей. При этом запрещается игра рукой.

«С передачей назад»

Цель игры — обучение удару средней частью подъема. Количество игроков - 9 (2 команды по 4 игрока и 1 нейтральный вратарь). Площадка — половина футбольного поля и одни обычные ворота. Продолжительность — до 60 мин или до 10 голов.

Одна команда атакует и пытается забивать мячи, а при потере мяча — препятствовать голам. Игра начинается с выбивания мяча вратарем. Мяч может быть забит только с передачи назад из штрафной площади. Всем игрокам разрешается пробегать через штрафную площадь. За удары по воротам из пределов штрафной площади игроки наказываются свободным ударом. Игра проводится без положений «вне игры», но с аутами и угловыми. Мячи, пойманные вратарем, вновь вводятся им в игру. То же происходит после забитого мяча.

Можно заранее условиться, какой ногой производить удар по воротам; применять разные виды ударов.

Вместо штрафной площади можно провести линию для передачи назад. Расстояние от нее до ворот должно быть не менее 11 м.

«Три против одного»

Цель — обучение игре с опекой и выходом на свободное место. Количество игроков — 4 (3 против 1). Площадка 10 x 10 м. Продолжительность—до 20 мин.

Трое игроков с мячом путем правильного выхода на свободное место должны удерживать мяч. Игрок защиты пытается отобрать его.

Игра начинается передачей мяча игроками друг другу. Эти передачи прерываются, если игрок защиты коснется мяча, если мяч выкатится в аут или пролетит высоко над игроком защиты. В этих случаях защитник меняется местом с тем игроком, который играл мячом последним.

Можно ограничивать количество касаний мяча — от произвольно частого до одного.

Выход на свободное место выполнен правильно, если оба партнера без мяча не очутились в зоне опеки защитника или игрок с мячом имеет два направления для передачи. Если игроки менее тренированы, то это упражнение рекомендуется проводить на игровом поле больших размеров (20 x 20 м).

«Игра в одни ворота»

Цель — обучение игре в атакующем стиле. Количество игроков — 7 (4 против 3). Площадка—половина футбольного поля. Продолжительность — до 30 мин.

Трое нападающих играют против 4 защитников, обыграв их, бьют по воротам. Победитель тот, кто за определенное время набрал большее количество очков.

Мяч находится у нападающих, которые начинают игру вне штрафной площади. Если им удастся пробить по воротам (ногами или головой), то они получают очко, а забив мяч — 2 очка. Оцениваются только удары в пределах штрафной площади. Если защитники отбирают мяч и ведут его за среднюю линию, то они получают очко. Нападающие должны пытаться вновь завладеть мячом.

Каждые 5 мин можно менять роли игроков. Игру можно также проводить при других соотношениях игроков (5 против 4, 6 против 5 и т. д.).

«Пятиминутка»

Цель — обучение игре в атакующем стиле. Количество игроков — 9—13 (2 команды по 4—6 игроков и постоянный вратарь). Площадка — половина футбольного поля, одни ворота и средняя линия. Продолжительность — 6x5 мин.

Используя тактические варианты, одна команда пытается атаковать ворота и забить мяч, в то время как другая команда защищается.

Игра начинается с выбивания мяча вратарем в сторону нападающих, которые находятся на поле за средней линией. Они должны забивать мячи, используя передачи в «тылу» защиты, умелую смену позиций, ведение и обводку крайних нападающих, удары по воротам, комбинационную игру.

После отбитой атаки все нападающие должны освободить половину площадки, на которой проводится атака. Каждые 5 мин команды меняются функциями.

Для атак можно подключать игроков защиты или разыгрывать другие тактические варианты.

Команды следует всегда составлять так, чтобы игроки занимали свои позиции.

«Положение «вне игры»

Цель — обучение положению «вне игры». Количество игроков — 9—13 (2 команды по 4—6 игроков, 1 вратарь). Площадка — половина футбольного поля, одни обычные ворота. Продолжительность — до 60 мин.

Одна команда атакует со средней линии, чтобы забивать мячи, в то время как другая строит защиту так, чтобы создавать для нападающих соперника положение «вне игры». За каждый гол получают очко нападающие; за каждую успешную игру с созданием положения «вне игры» — защитники.

Если защитники отбирают мяч, то нападающие снова начинают атаку. Можно играть, применяя опеку отдельных игроков, зонную, комбинированную защиты.

Через определенное время команды меняются функциями. Как вариант игры возможно изменение количества игроков нападения или защиты.

6.10.4. Правила игры в футбол

Место для игры, оборудование и инвентарь. Футбол — спортивная игра в мяч, где участвуют две команды, состоящие из 11 игроков каждая.

Игра проводится на площадках прямоугольной формы длиной 90-120 м и шириной 45-90 м. Ширина ворот — 7 м 32 см, высота — 2 м 44 см. Стойки и перекладины в поперечном сечении не должны превышать 12 см. Масса мяча — 396-453 г, окружность - 68-71 см. Игра продолжается 90 мин и делится на две половины по 45 мин с 15-минутным перерывом между ними.

Игру в футбол по упрощенным правилам (мини-футбол) можно проводить на площадках длиной от 24 до 60 м и шириной от 12 до 35 м. Высота ворот - 2 м, ширина — от 3 до 5 м. В игре участвуют две команды, имеющие в своем составе от 4 до 8 игроков. Численность игроков в командах зависит от размеров поля. Продолжительность игры для детей 11 — 12 лет—40 мин; 13 — 14 лет — 50 мин; 15—16 лет — 60 мин; 17—18 лет — 70—80 мин. Время игры делится на две половины с 10-минутным перерывом между ними. Игру проводят судья, передвигающийся по полю, и два судьи на линии, находящихся вне поля.

Правила и ход Игры. Перед началом игры для выбора ворот или начального удара судья проводит жеребьевку. Команда, выигравшая жеребьевку, выбирает ворота и начинает игру с центра поля. Мяч ударом ноги должен быть направлен в сторону поля, занимаемую соперником. Все футболисты при начальном ударе располагаются только на своей половине поля. Как только мяч пройдет расстояние, равное своей окружности, он считается в игре. Игрок, производящий начальный удар, не имеет права вторично коснуться мяча раньше других игроков.

После перерыва между таймами команды меняются сторонами и начальный удар производится с центра поля уже игроком другой команды.

Если мяч полностью вышел за боковую линию по земле или по воздуху, то он с этого же места вбрасывается в поле одним из игроков команды, не виновной в нарушении. Мяч, попавший в ворота непосредственно с вбрасывания, не засчитывается.

Если мяч вышел за линию ворот игрока защищающейся команды, то назначается угловой удар. Он пробивается из углового сектора, с той стороны ворот, где мяч вышел за пределы поля. Мяч, забитый в ворота непосредственно с углового удара, засчитывается.

Если мяч вышел за линию ворот от игрока нападающей команды, то назначается удар от ворот. Удар от ворот производится одним из игроков защищающейся команды с той половины площади ворот, которая ближе к месту пересечения мячом линии ворот. Удар от ворот должен быть направлен только за пределы штрафной площади. Если же мяч не покинул пределы штрафной площади, то удар повторяется вновь.

Мяч, забитый в ворота непосредственно с удара от ворот, не засчитывается.

Штрафной удар назначается, если игрок совершит одно из следующих нарушений: ударит или попытается ударить соперника ногой или рукой; попытается свалить соперника при помощи ноги, прыгнет на соперника; будет задерживать соперника; толкнет соперника (рукой, бедром или каким-либо другим недозволенным способом); сыграет рукой (это не относится к вратарю в пределах его штрафной площади). За аналогичные нарушения, совершенные игроком защищающейся команды в пределах своей штрафной площади, нападающая команда получает право на 11-метровый удар.

Свободный удар назначается, если игрок совершит одно из следующих нарушений: сыграет опасно, толкнет соперника плечом в плечо в тот момент, когда мяч не находится на игровом расстоянии; не владея мячом, будет умышленно блокировать соперника, т. е. бегать между ним и мячом или становиться на пути соперника так, чтобы препятствовать своим туловищем его продвижению; толкнет вратаря, который находится в площади ворот; играя вратарем в пределах своей штрафной площади: с момента, когда он контролирует мяч руками, сделает более четырех шагов или же применит тактику, которая, по мнению судьи, имеет единственную цель — задержать игру и затянуть время, тем самым давая своей команде преимущество. Свободный удар отличается от штрафного тем, что мяч, забитый в ворота непосредственно со штрафного, засчитывается, а со свободного не засчитывается, кроме случая, когда мяч после удара коснется какого-либо другого игрока. Свободный удар назначается также, когда игрок признан виновным в нарушении правила «вне игры».

Игрок находится в положении «вне игры», если он ближе к линии ворот соперника, чем мяч, кроме случаев, когда: а) игрок находится на своей половине поля; б) не менее двух игроков команды-соперницы находятся ближе него к их линии ворот; в) мяч вводится в игру спорным ударом, из-за боковой линии и с углового.

Команда, забившая в течение игры большее количество мячей, считается выигравшей. Если не забито ни одного мяча или обе команды забили одинаковое количество мячей, то игра считается закончившейся вничью.

В случае, когда по условиям соревнований ничьи не допускаются, назначается дополнительное время или серия пенальти.

Организованность в действиях команды, ведущей борьбу с соперником, достигается четким распределением функций между отдельными футболистами. Игроки подразделяются на: вратарей, крайних и центральных защитников, игроков средней линии, крайних и центральных нападающих.

Техника Игры. Для ведения спортивной борьбы от игроков требуется владение сложными приемами техники игры, умение целесообразно применять их в игре. По характеру игровой деятельности в технике футбола выделяются два главных раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. Каждый раздел включает в себя подразделы: техника передвижения и техника владения мячом.

К технике передвижения относятся: бег, прыжки, остановки, повороты; к технике владения мячом полевого игрока: удары, остановки, ведение, отвлекающие действия, отбор, вбрасывание мяча из-за боковой линии; к технике вратаря: ловля, отбивание, переводы, броски и некоторые приемы техники полевого игрока.

Тактика Игры. Во время игры футболисты, ударяя с различной силой по мячу ногами, головой, останавливая мяч ногами, туловищем или головой, стараются продвинуться с мячом к воротам соперника и забить мяч в ворота. Соперник препятствует этому, старается отобрать мяч, овладеть инициативой и от обороны перейти в атаку. Игра проводится преимущественно на бегу, в быстром темпе. Игрок, овладевший мячом, продвигается с ним как можно быстрее к воротам соперника или ударом направляет его своему партнеру, который в данный момент находится в наиболее выгодном положении. Соперник стремится помешать этому. Игрокам необходимо не только бороться за мяч, но и стремиться как можно быстрее включиться в эту борьбу. Таким образом, чтобы успешно вести борьбу с

конкретным соперником, необходимо понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы, т. е. знать тактику футбольной игры. Главное в тактике — это определение оптимальных средств, способов и форм атакующих и оборонительных действий, которые могут обеспечить достижение цели.

Тактические приемы в футболе очень разнообразны. Умение правильно решать задачи нейтрализации соперников и успешно использовать свои возможности в атаках характеризует тактическую зрелость как команды в целом, так и ее отдельных игроков. Команда может добиться успеха только при организованных и обязательно активных действиях всех футболистов в атаке и защите.

Методика обучения. При решении задач технической и тактической подготовки в учебно-тренировочном процессе необходимо помнить, что:

1. Изучение и совершенствование технических приемов и основ тактики должны проводиться в тех условиях, в каких они применяются в игре. С этой целью технические приемы следует изучать главным образом в движении, причем целесообразно сочетать одни приемы с другими в виде определенных тактических комбинаций.
2. Обучение надо начинать с таких технических приемов, которые послужат основой при изучении последующих приемов. Например, овладение ударом внутренней частью подъема облегчает изучение всех других ударов.
3. При изучении технического приема необходимо в первую очередь осваивать основные элементы изучаемых приемов. Например, при выполнении ударов наиболее важным моментом будет положение опорной ноги.
4. Изучение должно начинаться с объяснения и показа всего приема в целом. Если обучающимся не удастся овладеть приемом в целостном виде, то следует перейти к изучению приема в облегченных условиях или изучать его по частям.
5. Одновременно с изучением и тренировкой техники игры осуществляется изучение и тактики.
6. Изучение тактики игры должно начинаться с овладения ее основами — передачи мяча и выбора места в системе передач. По мере овладения основами тактики игры необходимо перейти к разучиванию типовых тактических положений игроков, отдельных звеньев команды, затем к разучиванию тактических комбинаций, тактики различных моментов игры, тактической системы и ее вариантов.
7. Существенное значение при обучении имеют формы организации этого процесса. На первом этапе групповое обучение должно превалировать над индивидуальным.

В начальной стадии обучения занимающихся лучше всего строить в две шеренги на расстоянии 6—8 м одна от другой. Чтобы все занимающиеся могли хорошо видеть прием, показывать его надо в середине между шеренгами.

Изучение основ тактики, тактических действий и комбинаций вначале проводится без соперника, что облегчает понимание и усвоение материала занимающимися. Усложнение тактических положений и комбинаций достигается с вводом соперника. Изучение и совершенствование тактики игры необходимо также проводить на теоретических занятиях. Вначале изучаемый прием выполняют на небольшой скорости и без сопротивления соперника. Внимание занимающихся акцентируют на основных элементах движения. Например, при выполнении ударов занимающиеся прежде всего должны научиться правильно ставить опорную ногу.

2.4.7. Информационное обеспечение

Интернет-источники:

- официальный сайт МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» - gal.edummr.ru

2.5. Кадровое обеспечение

По программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации согласно профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Педагог, профиль которого соответствует направленности программы, педагогическое образование и курсы переподготовки, соответствующие направленности программы, обладающий ИКТ-компетенцией.

2.6. Материально – техническое обеспечение

Для реализации данной программы используются спортивные залы (в холодное время года) и уличные спортивные площадки (в теплое время года).

Требования к спортивным залам:

- не менее 200 кв. м., иные требования к площади зала – не предъявляются;
- высота потолка – не ниже 5 метров;
- защита оконных стекол от попадания мяча;
- деревянное окрашенное половое покрытие или синтетическое полужесткое половое покрытие для спортивных залов.

Стационарное и съемное оборудование спортивных залов:

- ворота для мини-футбола – 2шт.

Требования к уличным спортивным площадкам:

- поле для игры в футбол с ровным травяным или синтетическим покрытием;

Иные помещения и оборудование:

- помещения для переодевания учащихся в спортивную форму – для девочек и мальчиков отдельные;
- туалетные комнаты;
- комнаты для умывания (1 умывальник на 2 учащихся).

Спортивное оборудование:

- мячи футбольные;
- манишки;
- фишки тренировочные;
- аптечка;
- заморозка;
- насос ручной для мячей;
- свисток;
- секундомер.

2.7. Список литературы и интернет - ресурсов

2.7.1. Список литературы для педагога

1. Абраухова В.В. Педагогика в системе дополнительного образования детей и взрослых. – М.: Директмедиа Паблишинг, 2020. – 52 с. - ISBN 978-5-4499-1459-0.
2. Байбородова Л.В. Педагогика дополнительного образования. Психолого-педагогическое сопровождение детей: учебник для вузов. – М.: Юрайт, 2024. – 363 с.
3. Берштейн А.А. Педагогика на кончиках пальцев. – М.: Образовательные проекты, 2023. – 592 с.
4. Будякова Т.П. Основы педагогической психологии. - М.: Флинта, 2023 - 108 с.
5. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – М.: Перспектива, 2018.- 224 с.
6. Выготский Л.С. Педагогическая психология. Учебник. – М.: Педагогика-пресс, 1999. – 536 с.
7. Дейч Б.А. Дополнительное образование детей: история и современность: учебное пособие для среднего профессионального образования. – М.: Юрайт, 2024. – 239 с.
8. Кашлев С.С. Педагогика. Теория и практика педагогического процесса. – М.: Инфра-М, 2023. – 462 с.
9. Педагогика: учеб. пособие /Под редакцией П.И. Пидкасистого – 2-ое изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2011.-502 с.
10. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии /Под редакцией С.А. Смирнова - М: Академия, 2008 г. – 512 с.
11. Подласый И.П. Педагогика. - М: Просвещение, 2007 г. – 576 с.
12. Руденко А.М., Самыгин С.И. Основы педагогики и психологии. – М.: Феникс, 2024. – 335 с.
13. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: В 2 т.- М: НИИ школьных технологий, 2006.- 816 с.
14. Соловейчик С.Л. Педагогика для всех. – М.: АСТ, 2022. – 416 с.
15. Столяренко Л.Д., Смыгин С.И., Бембеева Н.А. Психология развития и возрастная психология. – М.: Феникс, 2024 г. – 317 с.

2.7.1. Список литературы для учащихся

1. «Анализ техники футбола с учетом общего и частного в ее содержании» - С.В. Алексеев, Г.Л. Драндров, Д.Ш. Садетдинов // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта: межвузов, сб. науч. ст. - М.; Чебоксары: Академия педагогических и социальных наук; Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, 2004.
2. «Как научиться играть в футбол» - М.: Харвест, 2017.
3. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. - М.: Физкультура и спорт, 2003.
4. «Обучение технике футбола» - С.В. Алексеев, Г.Л. Драндров, Д.Ш. Садетдинов: учеб.-метод. пособие. - Набережные Челны: КаМГИФК, 2004.
5. «Основные направления совершенствования методики обучения технике футбола» - С.В. Алексеев // Актуальные проблемы физического воспитания учащейся молодежи: сб. науч. тр. - Чебоксары: ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, 2006.
6. Педагогический контроль в процессе тренировки / К. Л. Вихров, В. Г. Догадайло. - М.: ФиС, 2000.
7. Подготовка футболистов высших разрядов / Ю. М. Арестов, М. А. Годик. - М., 2007.
8. Теория и методика футбола: Техника игры / С. В. Голомазов. - М.: СпортАкадемПресс, 2005.
9. «Футбол. Методика совершенствования "техники эпизодов игры"» - Б.Г. Чирва. - М.: СпортАкадемПресс, 2020.

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»
 _____/Э.Ю. Салтыков/
 «_____» _____ 20____ г.

Календарно-тематическое планирование на 2025-2026 учебный год
 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
 «Футбол» (базовый уровень)

Педагог дополнительного образования Алферьев Дмитрий Александрович
 год обучения: ПЕРВЫЙ
 группа: 1

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			компл. занятие	2	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Введение в программу. Начальная диагностика стартовых возможностей учащихся	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа, наблюдение
2	сентябрь			компл. занятие	2	Азбука дорожного движения. Вводный урок. Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Инструктаж по технике безопасности	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
3	сентябрь			компл. занятие	2	Дорожные знаки. Правила поведения на дороге. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
4	сентябрь			компл. занятие	2	Техника безопасности в транспорте. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Техника безопасности	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
5	сентябрь			компл. занятие	2	Культура дорожного движения. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
6	сентябрь			компл.	2	ДТП и их последствия. Удар по неподвижному	Ул. Мира, с39А –	Беседа. Наблюдение. Игры.

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				занятие		мячу внешней частью подъёма	футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Физкультурно-спортивные упражнения.
7	сентябрь			компл. занятие	2	Безопасность пешеходов. Спортивная гигиена. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
8	сентябрь			компл. занятие	2	Детский дорожно-транспортный травматизм. Врачебный контроль и самоконтроль. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
9	сентябрь			компл. занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка. Удар по летящему мячу серединой подъёма	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
10	сентябрь			компл. занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка. Удар по летящему мячу серединой лба	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
11	сентябрь			компл. занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
12	сентябрь			компл. занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка. Удар по летящему мячу боковой частью лба	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
13	сентябрь			компл. занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
14	октябрь			компл. занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
15	октябрь			компл. занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Техника безопасности	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
16	октябрь			компл. занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
17	октябрь			компл. занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка. Остановка мяча грудью	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
18	октябрь			компл. занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
19	октябрь			компл. занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
20	октябрь			компл. занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
21	октябрь			компл. занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
22	октябрь			компл. занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка. Обводка с помощью обманных движений (финтов)	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
23	октябрь			компл. занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка. Выбивание мяча ударом ногой. Техника безопасности.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
24	октябрь			компл. занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка. Выбивание мяча ударом ногой	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
25	октябрь			компл. занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка. Отбор мяча толчком плеча в плечо	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
26	октябрь			компл. занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка. Отбор мяча толчком плеча в плечо	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
27	ноябрь			компл. занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка. Отбор мяча перехватом	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
							Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	упражнения.
28	ноябрь			компл. занятие	2	Единство общей и специальной физической подготовки в футболе. Отбор мяча перехватом	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
29	ноябрь			компл. занятие	2	Основные требования по физической подготовке в футболе. Отбор мяча в подкате	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
30	ноябрь			компл. занятие	2	Упражнения на развитие специальной подготовки в футболе. Отбор мяча в подкате	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
31	ноябрь			компл. занятие	2	Упражнения на развитие специальной подготовки в футболе. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
32	ноябрь			компл. занятие	2	Упражнения на развитие специальной подготовки в футболе. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
33	ноябрь			компл. занятие	2	Упражнения на развитие специальной подготовки в футболе. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
34	ноябрь			компл. занятие	2	Упражнения на развитие специальной подготовки в футболе. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
35	ноябрь			компл. занятие	2	Упражнения на развитие специальной подготовки в футболе. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам. Техника безопасности.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
36	ноябрь			компл. занятие	2	Упражнения на развитие специальной подготовки в футболе. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
37	ноябрь			компл. занятие	2	Упражнения на развитие специальной подготовки в футболе. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
38	ноябрь			компл.	2	Упражнения на развитие специальной	Ул. Мира, с39А –	Беседа. Наблюдение. Игры.

[illegible]

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
49	декабрь			компл. занятие	2	Упражнения на развитие специальной подготовки в футболе. Тактика свободного нападения. Техника безопасности.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
50	декабрь			компл. занятие	2	Упражнения на развитие специальной подготовки в футболе. Двусторонняя учебная игра	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
51	декабрь			компл. занятие	2	Упражнения на развитие специальной подготовки в футболе. Двусторонняя учебная игра	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
52	январь			компл. занятие	2	Упражнения на развитие специальной подготовки в футболе. Позиционные нападения	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
53	январь			компл. занятие	2	Упражнения на развитие специальной подготовки в футболе. Позиционные нападения	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
54	январь			компл. занятие	2	Упражнения на развитие специальной подготовки в футболе. Двусторонняя учебная игра	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
55	январь			компл. занятие	2	Упражнения на развитие специальной подготовки в футболе. Нападения в игровых заданиях 3:1 , 3:3 с атакой и без атаки ворот	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
56	январь			компл. занятие	2	Упражнения на развитие специальной подготовки в футболе. Нападения в игровых заданиях 3:1 , 3:3 с атакой и без атаки ворот	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
57	январь			компл. занятие	2	Соединение технической и физической подготовки. Двусторонняя учебная игра	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
58	январь			компл. занятие	2	Соединение технической и физической подготовки. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
59	январь			компл. занятие	2	Соединение технической и физической подготовки. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А –	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						в защите	спортивная площадка	
60	январь			компл. занятие	2	Соединение технической и физической подготовки. Двусторонняя учебная игра	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
61	январь			компл. занятие	2	Соединение технической и физической подготовки. Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
62	февраль			компл. занятие	2	Соединение технической и физической подготовки. Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
63	февраль			компл. занятие	2	Соединение технической и физической подготовки. Двусторонняя учебная игра	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
64	февраль			компл. занятие	2	Соединение технической и физической подготовки. Игры, развивающие физические способности	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
65	февраль			компл. занятие	2	Соединение технической и физической подготовки. Игры, развивающие физические способности	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
66	февраль			компл. занятие	2	Соединение технической и физической подготовки. Двусторонняя учебная игра	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
67	февраль			компл. занятие	2	Соединение технической и физической подготовки. Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
68	февраль			компл. занятие	2	Соединение технической и физической подготовки. Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
69	февраль			компл. занятие	2	Соединение технической и физической подготовки. Двусторонняя учебная игра	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
70	февраль			компл. занятие	2	Соединение технической и физической подготовки. Игры, развивающие физические	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						способности	Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	упражнения.
71	февраль			компл. занятие	2	Соединение технической и физической подготовки. Игры, развивающие физические способности	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
72	февраль			компл. занятие	2	Понятие о тактике футбола. Удар с лета внутренней стороной стопы, Удар с лета внутренней частью подъема, Удар с лета внешней частью подъема	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
73	март			компл. занятие	2	Тактические действия в футболе. Боковой удар серединой или внешней частью подъема с лёта.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
74	март			компл. занятие	2	Соединение технической и тактической подготовки. Товарищеская игра. Соревнование.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
75	март			компл. занятие	2	Соединение технической и тактической подготовки. Удар ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
76	март			компл. занятие	2	Соединение технической и тактической подготовки. Удар ногой различными способами в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
77	март			компл. занятие	2	Соединение технической и тактической подготовки. Прием(остановка) опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
78	март			компл. занятие	2	Соединение технической и тактической подготовки. Прием(остановка) мячей, летящих выше бедра внутренней стороной стопы в прыжке	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
79	март			компл. занятие	2	Соединение технической и тактической подготовки. Прием(остановка) опускающихся мячей подошвой.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
80	март			компл. занятие	2	Соединение технической и тактической подготовки. Прием(остановка) опускающихся мячей серединой подъема.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
81	март			компл.	2	Соединение технической и тактической	Ул. Мира, с39А –	Беседа. Наблюдение. Игры.

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				занятие		подготовки. Прием(остановка) мячей, опускающихся в стороне от игрока, внешней частью стопы.	футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Физкультурно-спортивные упражнения.
82	март			компл. занятие	2	Соединение технической и тактической подготовки. Товарищеская игра. Соревнование.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
83	март			компл. занятие	2	Соединение технической и тактической подготовки. Прием(остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
84	март			компл. занятие	2	Соединение технической и тактической подготовки. Прием(остановка) мячей, опускающихся на игрока, грудью в опорном положении.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
85	март			компл. занятие	2	Соединение технической и тактической подготовки. Товарищеская игра. Соревнование.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
86	апрель			компл. занятие	2	Соединение технической и тактической подготовки. Ведение мяча различными способами с изменением скорости.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
87	апрель			компл. занятие	2	Соединение технической и тактической подготовки. Ведение мяча различными способами зигзагообразно, меняя бьющую ногу.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
88	апрель			компл. занятие	2	Соединение технической и тактической подготовки. Ведение мяча различными способами зигзагообразно, меняя бьющую ногу.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
89	апрель			компл. занятие	2	Соревновательная деятельность. Различные варианты финтов.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения
90	апрель			компл. занятие	2	Соревновательная деятельность. Сочетание нескольких финтов.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения
91	апрель			компл. занятие	2	Соревновательная деятельность. Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
92	апрель			компл. занятие	2	Соревновательная деятельность. Технические приёмы отбора мяча	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения
93	апрель			компл. занятие	2	Соревновательная деятельность. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения
94	апрель			компл. занятие	2	Соревновательная деятельность. Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения
95	апрель			компл. занятие	2	Соревновательная деятельность. Взаимодействие с партнерами при организации атак.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения
96	апрель			компл. занятие	2	Соревновательная деятельность. Товарищеская игра. Соревнование.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения
97	апрель			компл. занятие	2	Соревновательная деятельность. Совершенствование быстроты организации атак.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения
98	май			компл. занятие	2	Соревновательная деятельность. Товарищеская игра. Соревнование.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения
99	май			компл. занятие	2	Соревновательная деятельность. Товарищеская игра. Соревнование.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения
100	май			компл. занятие	2	Соревновательная деятельность. Товарищеская игра. Соревнование.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения
101	май			компл. занятие	2	Соревновательная деятельность. Товарищеская игра. Соревнование.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения
102	май			компл. занятие	2	Соревновательная деятельность. Товарищеская игра. Соревнование.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А –	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
							спортивная площадка	
103	май			компл. занятие	2	Соревновательная деятельность. Товарищеская игра. Соревнование.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения
104	май			компл. занятие	2	Соревновательная деятельность. Товарищеская игра. Соревнование.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения
105	май			компл. занятие	2	Соревновательная деятельность. Товарищеская игра. Соревнование.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения
106	май			компл. занятие	2	Соревновательная деятельность. Товарищеская игра. Соревнование.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения
107	май			компл. занятие	2	Соревновательная деятельность. Товарищеская игра. Соревнование.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения
108	май			компл. занятие	2	Итоговое занятие	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Итоговая аттестация. Тестирование

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»
 _____/Э.Ю. Салтыков/
 «_____» _____ 20____ г.

Календарно-тематическое планирование на 2025-2026 учебный год
 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
 «Футбол» (Базовый уровень)

Педагог дополнительного образования Алферьев Дмитрий Александрович
 год обучения: ВТОРОЙ
 группа: 1

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			компл. занятие	2	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Введение в программу. Начальная диагностика стартовых возможностей учащихся	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа, наблюдение
2	сентябрь			компл. занятие	2	Опасность на нерегулируемом пешеходном переходе. Вводный урок. Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Инструктаж по технике безопасности	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
3	сентябрь			компл. занятие	2	Вандализм на дорогах и транспорте Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
4	сентябрь			компл. занятие	2	Причины дорожно-транспортных происшествий. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Техника безопасности	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
5	сентябрь			компл. занятие	2	Участники дорожного движения Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
6	сентябрь			компл. занятие	2	ДТП и их последствия. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
7	сентябрь			компл. занятие	2	Опасные ситуации на дорогах. Спортивная гигиена. Обработка катящегося мяча внутренней стороной стопы с уходом в сторону	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
8	сентябрь			компл. занятие	2	ДТП и их последствия. Врачебный контроль и самоконтроль. Обработка летящего мяча внутренней стороной стопы с уходом в сторону	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
9	сентябрь			компл. занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка. Чеканка мяча двумя ногами	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
10	сентябрь			компл. занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка. Чеканка мяча головой	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
11	сентябрь			компл. занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка. Штрафные и угловые удары	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
12	сентябрь			компл. занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка. Опережение соперника в верховой дуэли	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
13	сентябрь			компл. занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка. Различные розыгрыши угловых ударов	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
14	октябрь			компл. занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка. Угловой удар. Навесные передачи	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
15	октябрь			компл. занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка. Обыгрыш соперника на высокой скорости	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
16	октябрь			компл. занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка. Обыгрыш соперника за счёт стартовой скорости	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
17	октябрь			компл. занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка. Приём мяча с разворотом	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
18	октябрь			компл. занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка. Игра на опережение	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
19	октябрь			компл. занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
20	октябрь			компл. занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
							Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	упражнения.
21	октябрь			компл. занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
22	октябрь			компл. занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка. Обводка с помощью обманных движений (финтов)	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
23	октябрь			компл. занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка. Игра корпусом	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
24	октябрь			компл. занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка. Игра корпусом	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
25	октябрь			компл. занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка. Отбор мяча толчком плеча в плечо	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
26	октябрь			компл. занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка. Отбор мяча толчком плеча в плечо	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
27	ноябрь			компл. занятие	2	Всесторонняя физическая подготовка. Отбор мяча перехватом	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
28	ноябрь			компл. занятие	2	Единство общей и специальной физической подготовки в футболе. Отбор мяча перехватом	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
29	ноябрь			компл. занятие	2	Основные требования по физической подготовке в футболе. Отбор мяча в подкате	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
30	ноябрь			компл. занятие	2	Упражнения на развитие специальной подготовки в футболе. Отбор мяча в подкате	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
31	ноябрь			компл.	2	Упражнения на развитие специальной	Ул. Мира, с39А –	Беседа. Наблюдение. Игры.

[illegible]

[illegible]

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
							спортивная площадка	
53	январь			компл. занятие	2	Упражнения на развитие специальной подготовки в футболе. Позиционные нападения	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
54	январь			компл. занятие	2	Упражнения на развитие специальной подготовки в футболе. Двусторонняя учебная игра	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
55	январь			компл. занятие	2	Упражнения на развитие специальной подготовки в футболе. Нападения в игровых заданиях 2:1 , 2:2 с атакой и без атаки ворот	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
56	январь			компл. занятие	2	Упражнения на развитие специальной подготовки в футболе. Нападения в игровых заданиях 2:1 , 2:2 с атакой и без атаки ворот	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
57	январь			компл. занятие	2	Соединение технической и физической подготовки. Двусторонняя учебная игра	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
58	январь			компл. занятие	2	Соединение технической и физической подготовки. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
59	январь			компл. занятие	2	Соединение технической и физической подготовки. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
60	январь			компл. занятие	2	Соединение технической и физической подготовки. Двусторонняя учебная игра	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
61	январь			компл. занятие	2	Соединение технической и физической подготовки. Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
62	февраль			компл. занятие	2	Соединение технической и физической подготовки. Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
63	февраль			компл. занятие	2	Соединение технической и физической подготовки. Двусторонняя учебная игра	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
							Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	упражнения.
64	февраль			компл. занятие	2	Соединение технической и физической подготовки. Игры, развивающие физические способности	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
65	февраль			компл. занятие	2	Соединение технической и физической подготовки. Игры, развивающие физические способности	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
66	февраль			компл. занятие	2	Соединение технической и физической подготовки. Двусторонняя учебная игра	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
67	февраль			компл. занятие	2	Соединение технической и физической подготовки. Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
68	февраль			компл. занятие	2	Соединение технической и физической подготовки. Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
69	февраль			компл. занятие	2	Соединение технической и физической подготовки. Двусторонняя учебная игра	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
70	февраль			компл. занятие	2	Соединение технической и физической подготовки. Игры, развивающие физические способности	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
71	февраль			компл. занятие	2	Соединение технической и физической подготовки. Игры, развивающие физические способности	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
72	февраль			компл. занятие	2	Атакующие тактические действия в футболе. Удар с лета внутренней стороной стопы, Удар с лета внутренней частью подъема, Удар с лета внешней частью подъема	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
73	март			компл. занятие	2	Атакующие тактические действия в футболе. Боковой удар серединой или внешней частью подъема с лёта.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
74	март			компл. занятие	2	Атакующие тактические действия в футболе. Товарищеская игра. Соревнование.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
75	март			компл. занятие	2	Атакующие тактические действия в футболе. Упражнения на силу и точность ударов	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
76	март			компл. занятие	2	Атакующие тактические действия в футболе. Удар ногой различными способами в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
77	март			компл. занятие	2	Атакующие тактические действия в футболе. Прием опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
78	март			компл. занятие	2	Оборонительные тактические действия в футболе. Прием мячей, летящих выше бедра внутренней стороной стопы в прыжке	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
79	март			компл. занятие	2	Оборонительные тактические действия в футболе. Прием опускающихся мячей подошвой.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
80	март			компл. занятие	2	Оборонительные тактические действия в футболе. Прием(остановка) опускающихся мячей серединой подъема.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
81	март			компл. занятие	2	Оборонительные тактические действия в футболе. Прием(остановка) мячей, опускающихся в стороне от игрока, внешней частью стопы.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
82	март			компл. занятие	2	Оборонительные тактические действия в футболе. Товарищеская игра. Соревнование.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
83	март			компл. занятие	2	Совершенствование тактической подготовки. Прием(остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
84	март			компл. занятие	2	Совершенствование тактической подготовки. Прием мячей, опускающихся на игрока, грудью в опорном положении.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
							спортивная площадка	
85	март			компл. занятие	2	Совершенствование тактической подготовки. Товарищеская игра. Соревнование.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
86	апрель			компл. занятие	2	Совершенствование тактической подготовки. Ведение мяча различными способами с изменением скорости.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
87	апрель			компл. занятие	2	Совершенствование тактической подготовки. Ведение мяча различными способами зигзагообразно, меняя бьющую ногу.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
88	апрель			компл. занятие	2	Совершенствование тактической подготовки. Ведение мяча различными способами зигзагообразно, меняя бьющую ногу.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Беседа. Наблюдение. Игры. Физкультурно-спортивные упражнения.
89	апрель			компл. занятие	2	Соревновательная деятельность. Различные варианты финтов.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения
90	апрель			компл. занятие	2	Соревновательная деятельность. Применение финтов в игровой деятельности	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения
91	апрель			компл. занятие	2	Соревновательная деятельность. Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения
92	апрель			компл. занятие	2	Соревновательная деятельность. Технические приёмы отбора мяча	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения
93	апрель			компл. занятие	2	Соревновательная деятельность. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения
94	апрель			компл. занятие	2	Соревновательная деятельность. Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения
95	апрель			компл. занятие	2	Соревновательная деятельность. Взаимодействие с партнерами при организации	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						атак.	Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	
96	апрель			компл. занятие	2	Соревновательная деятельность. Товарищеская игра. Соревнование.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения
97	апрель			компл. занятие	2	Соревновательная деятельность. Совершенствование быстроты организации атак.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения
98	май			компл. занятие	2	Соревновательная деятельность. Товарищеская игра. Соревнование.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения
99	май			компл. занятие	2	Соревновательная деятельность. Товарищеская игра. Соревнование.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения
100	май			компл. занятие	2	Соревновательная деятельность. Товарищеская игра. Соревнование.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения
101	май			компл. занятие	2	Соревновательная деятельность. Товарищеская игра. Соревнование.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения
102	май			компл. занятие	2	Соревновательная деятельность. Товарищеская игра. Соревнование.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения
103	май			компл. занятие	2	Соревновательная деятельность. Товарищеская игра. Соревнование.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения
104	май			компл. занятие	2	Соревновательная деятельность. Товарищеская игра. Соревнование.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения
105	май			компл. занятие	2	Соревновательная деятельность. Товарищеская игра. Соревнование.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
106	май			компл. занятие	2	Соревновательная деятельность. Товарищеская игра. Соревнование.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения
107	май			компл. занятие	2	Соревновательная деятельность. Товарищеская игра. Соревнование.	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Игры. Физкультурно-спортивные упражнения
108	май			компл. занятие	2	Итоговое занятие	Ул. Мира, с39А – футбольный стадион Ул. Юбилейная, с27А – спортивная площадка	Итоговая аттестация. Тестирование

Содержание теоретической части промежуточной аттестации

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Футбол»

(базовый уровень)

1. Когда и в какой стране впервые были разработаны правила футбола? (В 1863 г., в Англии.)
2. Сколько человек входит в состав судейской бригады, обслуживающей футбольный матч? (Три человека – судья и два судьи на линии.)
3. Какова окружность футбольного мяча? (68 – 71 см.)
4. Где должны располагаться футболисты соревнующихся команд при начальном ударе? (Только на своей половине поля.)
5. Каков радиус центрального круга футбольного поля? (9 метров)
6. Каков радиус дуги, образующей угловой сектор? (1 метр)
7. Засчитывается ли мяч, забитый в ворота непосредственно с углового удара? (Да.)
8. Что означает желтая и красная карточки, показанные судьей футболисту? (Желтая – предупреждение, красная – удаление.)
9. Имеет ли право игрок, производящий начальный удар, коснуться мяча дважды подряд? (Нет.)
10. В чем отличие штрафного удара от свободного? (При штрафном ударе мяч, непосредственно забитый в ворота, засчитывается, а при свободном не засчитывается.)
11. Каково решение судьи, если игрок неправильно вбросит мяч из-за боковой линии? (Повторить вбрасывание с того же места игроком команды соперников.)
12. Должен ли судья остановить игру, если в ходе игры мяч отскочит в поле от древка углового флага? (Нет.)
13. В какую сторону футболист должен направить мяч при начальном ударе? (В любую сторону поля)
14. Каково решение судьи, если мяч в ходе игры пришел в негодность? (Мяч заменяется, а игра возобновляется «спорным мячом» в том месте, где «вышел из строя» прежний мяч.)
15. Какое наказание получает футболист, умышленно нарушающий правила 9 метров при выполнении штрафных и свободных ударов? (Предупреждение, а при повторном нарушении – удаление с поля.)
16. Что означает поднятая вверх рука судьи? (Свободный удар.)
17. Что означает жест судьи: обе руки подняты вверх, пальцы сжаты кулаки? (Время всей игры или её половины истекло.)
18. Какое решение принимает судья, если любой игрок, кроме вратаря, сыграет в своей штрафной площади рукой? (Назначается 11-метровый удар.)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»
(базовый уровень)

1. Засчитывается ли гол, если игрок, выполняя 11-метровый удар, попадает мячом в стойку (при этом мяч не касается вратаря) и повторным ударом забивает мяч в ворота? (Нет.)
Какое решение принимает судья в этом случае? (Назначается штрафной удар в сторону команды, пробившей 11-метровый)
2. Должен ли судья остановить игру, если мяч попадет в него и вновь отскакивает в поле (Нет.)
3. Засчитывается ли мяч, брошенный в ворота непосредственно из-за боковой линии? (Нет.)
4. Какое решение принимает судья, если мяч брошен из-за боковой линии: а) в ворота соперников; б) в свои ворота? (а) удар от ворот; (б) назначается угловой удар.
5. Какое решение принимает судья, если игрок, выполняющий начальный удар, направляет мяч назад, т.е. в сторону своих ворот? (Начальный удар повторяется.)
6. В каких городах состоялись предварительные и финальные игры футбольного турнира XXII Олимпийских игр? (Предварительные – в Москве, Киеве, Ленинграде, Минске; финальные – в Москве.)
7. Когда и на каких Олимпийских играх советские футболисты завоевывали звание чемпионов? (В 1956г., на XVI Олимпийских играх в Мельбурне.)
8. Кто автор известного футбольного марша? (Композитор М.Блантер.)
9. В каком году впервые стали проводиться розыгрыши Кубка СССР по футболу и кто стал его первым обладателем? (В 1936г.; команда «Локомотив», Москва.)
10. В каком году впервые стали проводиться чемпионаты страны по футболу среди клубных команд? Кто стал первым чемпионом? (В 1936г., «Динамо», Москва.)
11. В каком году и где состоялся I чемпионат мира по футболу среди юниоров? (В 1977г., в Тунисе.)
12. Какая команда стала победителем I чемпионата мира среди юниоров? (Сборная СССР.)
13. В каком году и где состоялся II чемпионат мира по футболу среди юниоров? (В 1979г., в Японии.)
14. Какая команда стала победителем II чемпионата мира среди юниоров? (Сборная Аргентины.)
15. Засчитывается ли мяч, брошенный в ворота непосредственно из-за боковой линии? (Нет.)
16. Кто из выдающихся спортсменов был капитаном сборной команды СССР по футболу и капитаном сборной команды СССР по хоккею? (Заслуженный мастер спорта В.М. Бобров.)
17. Когда и на каких Олимпийских играх советские футболисты завоевывали звание чемпионов? (В 1956г., на XVI Олимпийских играх в Мельбурне)
18. В каком году впервые стали проводиться чемпионаты страны по футболу среди клубных команд? Кто стал первым чемпионом? (В 1936г., «Динамо», Москва.)
19. Кто из советских футболистов был удостоен награды лучшему футболисту Европы «Золотой мяч»? (Лев Яшин и Олег Блохин.)

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовка							
Челночный бег 30 м. (5 х 6 м)	11	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
Бег 30 м/с	11	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
	12	5.8	6.3	5.4	6.0	5.0	5.5
	13	5.7	6.2	5.4	5.9	4.9	5.4
	14	5.6	6.1	5.2	5.8	4.7	5.3
	15	5.5	6.0	5.0	5.7	4.6	5.2
	16	5.4	5.9	4.9	5.6	4.5	5.1
	17	5.0	5.7	4.6	5.4	4.4	5.0
Челночный бег 30 м (3 х 10 м)	12	10.2	10.6	9.8	10.2	9.3	9.6
	13	10.0	10.4	9.6	10.0	9.1	9.4
	14	9.8	10.2	9.4	9.8	8.9	9.2
	15	9.4	9.8	9.0	9.6	8.5	8.5
	16	9.0	9.4	8.6	9.5	8.1	8.8
	17	8.7	9.1	8.3	9.3	7.8	8.7
Прыжок в длину с места, см.	11	170	160	175	168	180	173
	12	175	170	185	175	190	180
	13	185	175	195	180	200	185
	14	200	180	210	185	215	190
	15	210	185	220	190	225	195
	16	215	195	225	200	230	205
	17	220	200	230	205	235	210
Специальная подготовка							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	11	19	13	21	15	22	16
Жонглирование мяча (комплексное), кол-во ударов	12	10	6	11	7	12	8
	13	15	7	16	8	18	10
	14	20	11	22	13	25	15
	15	24	16	27	18	30	20
	16	28	19	31	22	35	25
	17	32	22	35	25	40	30
Бег 30 м. с ведением мча, сек.	11	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3
	12	5.9	6.2	5.7	6.0	5.5	5.8
	13	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
	14	5.7	6.0	5.5	5.8	5.3	5.6
	15	5.6	5.9	5.4	5.7	5.2	5.5
	16	5.5	5.8	5.3	5.6	5.1	5.4
	17	5.4	5.7	5.2	5.5	5.0	5.3
Удары по мячу в цель, кол-во попаданий	12	-	-	2	1	3	2
	13	2	1	3	2	4	3
	14	3	2	4	3	5	4
	15	4	3	5	4	6	5
	16	5	4	6	5	7	6
	17	6	5	7	6	8	7

ПРОТОКОЛ № _____
 итоговой аттестации учащихся
 дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
 физкультурно-спортивной направленности
 «Футбол»
 (базовый уровень)
 от «_____» _____ 20 _____ г.

год обучения – 1-й

группа № _____

Форма проведения аттестации: *теория* – тестирование
практика – соревнования

Уровень освоения программы (предметные результаты):

- а) В - высокий уровень (соответствующее количество - 5-6 баллов),
- б) С - средний уровень (соответствующее количество - 3-4 балла),
- в) Н - низкий уровень (соответствующее количество - 0-2 балла).

***сумма баллов теоретической и практической подготовки:

- а) В - высокий уровень (соответствующее количество – 10-12 баллов),
- б) С - средний уровень (соответствующее количество – 6 - 8 баллов),
- в) Н - низкий уровень (соответствующее количество – 0 - 4 балла).

№	Имя, фамилия учащегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Общее кол-во баллов	Уровень освоения программы (предметные результаты)
		Кол-во баллов	Кол-во баллов		
1					
2					
3					
4					
5					

Вывод: все учащиеся освоили программу «Футбол» и показали:

высокий уровень освоения программы – человека (%),
 средний уровень освоения программы - человека (%),
 низкий уровень освоения программы – человек (%).

*** Расчет % отношения уровня освоения программы:

Пример:

Расчет производится по каждому уровню отдельно

Педагог _____/расшифровка ФИО/

«КАРТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА»
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Футбол» (стартовый уровень)

№ п/п	Имя, фамилия учащегося	Метапредметные результаты			Личностные результаты			Предметные результаты			ИТОГО (средний балл) / %
		умение осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей	умение вести диалог, распределить функции и роли в процессе выполнения	умение формулировать собственное мнение и позицию	воспитание социальных норм поведения	умение сотрудничать с другими детьми в совместной деятельности	формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	основные правила техники безопасности при занятии футболом	гигиенические требования к одежде и обуви для занятий по футболу	выполнение правил игры в футбол	
1											
2											
...											
	ИТОГО (средний балл) / %										

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы 3 балла (от 80 до 100% освоения программного материала)	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. Показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы 2 балла (от 51 до 79% освоения программного материала)	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. Показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий уровень освоения программы 1 балл (менее 50% освоения программного материала)	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. Показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям

