

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Няндомская спортивная школа»

СОГЛАСОВАНО:

Тренерский совет

Протокол № 4

от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО Няндомская СШ

А. С. Зубов

Приказ № 119/1 от 01.09.2023 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»**

**Возраст обучающихся 7 - 14 лет
Срок реализации программы: 3 года**

Тренер-преподаватель:
Курносенко Глеб Олегович

Няндом, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 октября 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепцией развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р.
3. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 – р).
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 г.);
6. Письмом Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № 641/09 о направлении методических рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
7. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996 – р);
8. Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 марта 2016 г. № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»;
9. Письмом Минпросвещения России от 20.02.2019 г. № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью» (вместе с «Разъяснениями о сопровождении образования обучающихся с ограниченными возможностями и инвалидностью»).
10. Уставом МБУ ДО «Няндомская спортивная школа»
11. Приказом Минспорта России №1000 от 16.11.2022 г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Программа физического воспитания обучающихся по футболу (мини-футболу), направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа направлена на создание условий для привлечения детей и подростков, к регулярным занятиям массовым спортом с целью их социальной интеграции в общество и физической реабилитации, укрепление здоровья обучающихся, привлечение к регулярным занятиям баскетболом, развитие способностей и талантов средствами футбола, всестороннее гармоничное развитие, формирование навыков здорового образа жизни, нравственное воспитание, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков средствами футбола. Программа может реализовываться в общеобразовательной организации в рамках деятельности спортивной школы, школьного спортивного клуба, в спортивных секциях в системе дополнительного образования

Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять

основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Наше образовательное учреждение стремится к укреплению здоровья обучающихся школы, в том числе и через систему ДО спортивно-физкультурной направленности. Программа является модифицированной и рассчитана на 3 года обучения.

Цель и задачи программы

Цель программы – изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

Задачи:

- Ознакомить с историей развития футбола;
- Обучать правилам игры;
- Обучать основам техники футбола.
- Развивать физические способности: координацию, быстроту реагирования, быстроту передвижений;
- Развивать внимание, умение анализировать ошибки;
- Развивать способность быстро принимать решения.
- Формировать культуру здорового образа жизни;
- Воспитывать чувство коллективизма, понимание необходимости подчинять свои индивидуальные интересы и действия интересами действиям группы игроков и команды в целом;
- Прививать навыки самодисциплины.

Категория учащихся по программе: возраст учащихся 7-14 лет

Срок реализации программы: 3

Формы и режим занятий:

Форма обучения:

- Очная (аудиторная);
- Групповая (занятия проводятся в разновозрастных или разновозрастных группах, численный состав группы – 13 человек).

В группу начального этапа подготовки зачисляются дети, не имеющие специальной подготовки и желающие заниматься футболом, при наличии справки, разрешающей занятия по данному направлению деятельности.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, просмотра и обсуждения видеоматериалов.

Практические занятия – тренировки.

Учебно-тренировочные занятия проходят по традиционной схеме.

- Подготовительная часть – разминка. Выполняются общеразвивающие упражнения без мяча и с мячом.
- Основная часть – выполняются упражнения специальной физической подготовки (СФП), проводится обучение различным техническим приемам владения мячом и простейшим тактическим действиям «открывание» и «закрывание» соперника. Проводится прием контрольных упражнений.
- Заключительная часть – упражнения на расслабления мышц, подведение итогов. По окончании обучения обучающиеся будут знать:
 - о гигиене и режиме дня спортсмена;

- историю развития футбола;
- правила игры в футбол.

Режим занятий:

Занятия проводятся 3 раза в неделю у каждой возрастной группы или совместные занятия, длительностью 2 часа.

Планируемые результаты реализации программы

Предметные результаты

1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.
2. Узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
3. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
4. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
5. Сумеют организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
6. Сумеют организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Личностные результаты:

1. Обучающиеся будут с желанием и огромным интересом ходить и не пропускать тренировки. Будут проявляться лидерские качества.
2. Ребята учатся коммуницировать друг с другом, вести активный образ жизни, быть целеустремленными и общительными.
3. Обучающиеся будут уметь работать в команде, будут помогать партнерам по команде при выполнении упражнений. У них будет развито чувство мотивации тренироваться усердно.

Мета предметные результаты:

1. Обучающиеся научатся быть дисциплинированными, а также понимать и выполнять задания тренера.
2. Обучающиеся научатся быстро ориентироваться в сложных ситуациях, правильное игровое мышление будет определять исход матчей.

Учебный (тематический) план

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство обучающихся друг с другом.	1	1	-
2.	Вводное занятие. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-
3.	Техническая подготовка	30	4	26
4.	Тактическая подготовка	23	4	19
5.	Общая физическая подготовка	12	1	11
6.	Специальная физическая подготовка	12	1	11

7.	Игровая подготовка	6	1	5
8.	Инструкторская и судейская практика	6	1	5
9.	Соревнования	6	1	5
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	5	-	5
	ИТОГО:	87	15	102

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Бег 30 метров:

Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5x6 м)

На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3x10 м)

Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м(рис. 1)

Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается упражнение рывком до 6-метровой отметки и возвратом к линии ворот. Достигнув той или иной отметки, испытуемый должен перед поворотом коснуться ее ногой.

Прыжок в длину с места

Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Отжимание в упоре лежа

Измерение проводится по общепринятой методике.

Бег 300 метров

Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам.

Тест Купера

Проводится бег на стадионе в течение 12 мин. Фиксируется дистанция, которую испытуемый сможет преодолеть за это время.

Специальная подготовленность

Жонглирование мячом ногами Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Жонглирование мячом (комплексное) Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, в том числе не менее раза головой, правым и левым бедром.

Бег 30м с ведением мяча Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Бег 5х30м с ведением мяча Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это ему дается 25 с. Все старты выполняются с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончательный результат испытуемого.

Ведение мяча по «восьмерке» На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

Бросок мяча в цель

Испытуемый выполняет два упражнения. Первое упражнение: бросок одной рукой снизу («выкатывание»). Испытуемые 12 и 13 лет таким образом посылают мяч низом в ворота Д шириной 2 м, сооруженные из стоек в середине игрового поля. Для испытуемых 14 и 15 лет такие ворота (Е) устанавливаются дальше, на линии 10-метровой отметки противоположной половины поля. Бросок выполняется из пределов штрафной площади с двух, трех шагов разбега, не пересекая ее границы. Испытуемый выполняет 6 бросков. Учитывается сумма точных попаданий.

Второе упражнение: бросок одной рукой из-за плеча (или сбоку). Испытуемые 12 и 13 лет таким образом посылают мяч верхом в круги А и Б диаметром 2,5 м. Испытуемые 14 и 15 лет посылают мяч в круги В и Г. Каждый испытуемый выполняет 4 броска в один круг и 4 броска - в другой. Во всех случаях при броске мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.

Удар по мячу в цель Применяется такая разметка, как и в предыдущем упражнении. Испытуемые 12 и 13 лет, сделав 2-3 шага разбега, выполняют по 3 удара в каждую из трех целей: в ворота Д и круги А и Б. А испытуемые 14 и 15 лет - в ворота Е и круги В и Г, удар производится по неподвижному мячу. Удар производится по неподвижному мячу, установленному на 6-метровую отметку. Удары в ворота Д выполняются низом, а в круги А и Б - верхом. Причем при ударах верхом мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.

Ведение, обводка стоек и удар в ворота Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый с мячом занимает позицию на линии 10-метровой отметки на противоположной стороне поля. По сигналу он ведет мяч вперед, обводит 5 стоек, установленных на другой половине поля через каждые 2 м, и с расстояния 8 м наносит удар в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Если мяч не забит в ворота, попытка не засчитывается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Вбрасывание мяча на дальность Испытуемый осуществляет вбрасывание одной рукой из-за плеча (или сбоку) по коридору шириной 3 м. Сделав в штрафной площади разбег в 3-4 шага, он направляет мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах коридора. Переступить границу штрафной площади запрещается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные нормативы

По итогам каждого полугодия обучения дети проходят контрольные тесты, выполнение которых, служит поводом для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

Соревнования

По итогу полугодия дети участвуют в контрольных матчах, которые служат показателем освоения детьми программы и сплачивает коллектив.

Критерии оценки результатов освоения программы:

Высокий уровень освоения программы

Высокая заинтересованность в тренировочном процессе. Показывают хорошие технические навыки выполнения элементов, хорошую физическую подготовку.

Средний уровень освоения программы

Учащийся демонстрирует достаточную заинтересованность в тренировочном процессе. Может применять на практике технические элементы, имеет среднюю физическую форму.

Низкий уровень освоения программы

Учащийся демонстрирует слабую заинтересованность в тренировочном процессе. Не стремится самостоятельно применять на практике в своей деятельности приобретенные знания умения и навыки.

Форма подведения итогов – участие в контрольных матчах, сдача контрольных нормативов.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ

Методические особенности реализации программы

В тренировках с обучающимися этого возраста используются преимущественно упражнения из спортивных игр. Часто проводятся подвижные игры и эстафеты:

«Бой петухов», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему». Эти игровые упражнения воздействуют на важные для овладения техникой физические качества.

Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося применяются упражнения специальной физической подготовки (СФП), с преимущественным развитием ловкости и координации движений. Обучение футбольной технике происходит с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приёмов и освоили широкий арсенал двигательных навыков.

Упражнения подбираются по принципу «от простого к сложному», выполняются сначала на месте или на малой скорости по неподвижному или катящемуся мячу без сопротивления, скорость увеличивается постепенно.

При разучивании сложных технических приемов они разбиваются на основные элементы. По мере овладения занимающимися основными элементами они постепенно сводятся в общую структуру движения, и потом разучивается этот технический прием уже в целостном виде. Тактика игры изучается в нападении и в защите.

Методы обучения

На занятиях по футболу применяются различные методы обучения:

- Словесный метод обучения, включающий в себя следующие приёмы: беседа, инструктаж, описание, объяснение и пояснение.
- Наглядный – показ педагогом элементов, упражнений и движений, просмотр матчей, видеоматериалов.
- Практический метод обучения представлен целостным и фрагментарным методами разучивания; стандартным и переменным методами повторения изучаемого действия; методом круговой тренировки.

Основные средства тренировочных воздействий:

- Общеразвивающие упражнения.
- Подвижные игры и игровые упражнения.
- Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения.
- Гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.
- Акробатические упражнения.
- Эстафеты

Основные методы выполнения упражнений:

- спортивно - игровой;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

В процессе обучения по данной программе у обучающихся закладывается основа дальнейшего овладения умениями и навыками игры в футбол. Основные формы подготовки на занятиях по футболу – спортивные и подвижные игры по упрощённым правилам (с малыми составами, на не больших по размеру площадках, залах), соревнования, эстафеты, физические упражнения определённой направленности с элементами гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах является мяч. В течение занятия 80% времени обучающиеся занимаются с мячом, 20% отводится на упражнения различного характера.

Учебно-методическое информационное обеспечение программы

Перечень спортивного инвентаря к программе:

1. Спортивный зал или футбольное поле с воротами и разметкой
2. Футбольные мячи
3. Фишки, стойки, конусы
4. Координационные лестницы и ячейки
5. Спортивная форма для соревнований и тренировок. Манишки, вратарская экипировка.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание Из вися на	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
перекладине, раз											
Отжимания	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-

из упора на полу,раз	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20
-------------------------	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Жонглирование мяча ногами(поочередно правой и левой ногой),раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40	
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30	
Жонглирование мяча головой,раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30	
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22	
Бег,30м с Ведением мяча,с	м	-	609	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8	
	д	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1	
Ведение мяча по «восьмерке»,с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплексный тест,с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5	
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
Для вратарей												
Вбрасывание мяча в цель,количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полулета в цель, Число попаданий	М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4	
	Д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	

Календарно-тематическое планирование отделения «Футбол»

№	Тема	Основные виды деятельности	Дата проведения	
			план	факт
1	ТБ. Бег. ОРУ совершенствование техники.	ТБ. Специальные беговые упражнения. Бег. ОРУ совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
2	Тестирование. ОРУ техника нападений. Игра.	Тестирование. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Бег с ускорением 40-50 м техника нападений. Игра в мини-футбол.		
3	Техника нападений, игра.	ПТБ. ОРУ техника нападений. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м, игра.		
4	Специальные упражнения.	ПТБ Бег. ОРУ Специальные беговые упражнения. Бег. Совершенствование техники передвижений, техника нападений.		
5	Техника нападений, игра.	ПТБ. ОРУ техника нападений. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м, игра.		
6	Специальные упражнения.	ПТБ Бег. ОРУ Специальные беговые упражнения. Бег. Совершенствование техники передвижений, техника нападений.		
7	Специальные упражнения, техника нападений, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ Специальные беговые упражнения. Бег, техника нападений, игра.		
8	Специальные упражнения, техника защиты, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ в движении, прыжки со скакалкой, специальные упражнения, техника защиты, игра.		
9	Специальные упражнения, техника нападений, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ Специальные беговые упражнения. Бег, техника нападений, игра.		
10	Специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, бег 60 метров. Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м передача мяча, техника защиты, игра.		
11	Техника защиты, игра.	ПТБ. Бег. Равномерный бег(9мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий, техника защиты, игра.		
12	Специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.	ПТБ. Бег. ОРУ, Специальные беговые упражнения. Бег, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.		
13	Техника защиты, игра.	ПТБ. Бег. Равномерный бег(9мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий, техника защиты, игра.		
14	Специальные упражнения, техника передвижений, поворотов, остановок, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок, игра.		
15	Специальные упражнения, эстафеты,	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра.		

	игра.			
16	Специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.	ПТБ. Бег. ОРУ, Специальные беговые упражнения. Бег, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.		
17	Специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ в движении, прыжки со скакалкой. Специальные беговые упражнения, техника ведения мяча, игра.		
18	Техника ударов по мячу. Игра	ПТБ. Бег. ОРУ в движении, прыжки со скакалкой. Специальные беговые упражнения, техника ударов по мячу. Игра		
19	Специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ в движении, прыжки со скакалкой. Специальные беговые упражнения, техника ведения мяча, игра.		
20	Удары по мячу в ворота, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ в движении, прыжки со скакалкой. Специальные беговые упражнения, удары по мячу в ворота, игра.		
21	Специальные упражнения, техника защитных действий.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.		
22	Удары по мячу в ворота, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ в движении, прыжки со скакалкой. Специальные беговые упражнения, удары по мячу в ворота, игра.		
23	Специальные упражнения, техника защитных действий, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.		
24	Специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.		
25	Специальные упражнения, техника защитных действий, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.		
26	Специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра.		
27	Специальные упражнения, тактические действия, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра.		
28	Специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.		
29	Контрольная игра.	ПТБ. ОРУ контрольная игра.		

30	Специальные упражнения, тактические действия.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении.		
31	Специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.		
32	Контрольная игра.	ПТБ. ОРУ контрольная игра.		
33	Специальные упражнения, развитие координационных способностей.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей. Игра.		
34	Специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.		
35	Специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, Специальные беговые упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.		
36	Специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ, специальные беговые упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.		
37	Специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.		
38	Специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, игры.	ПТБ. Бег. ОРУ, специальные беговые упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, игры.		
39	ПТБ. на занятиях, контрольная игра.	ПТБ.ОРУ, специальные беговые упражнения, на занятиях, контрольная игра.		
40	Специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.		
41	Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	ПТБ. Бег. ОРУ, специальные беговые упражнения, закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.		
42	Освоение тактики игры, игра « снайперы»	ПТБ. Бег. ОРУ, специальные беговые упражнения. освоение тактики игры, игра « снайперы»		
43	Специальные упражнения, техника	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.		

	ударов по мячу и остановок мяча, игра.			
44	Контрольная игра.	ПТБ. Бег. ОРУ, специальные беговые упражнения, контрольная игра.		
45	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м.	Специальные беговые упражнения. Старты из различных И.П. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м.		
46	Специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.		
47	Специальные беговые упражнения	ОРУ в движении, прыжки со скакалкой. Специальные беговые упражнения		
48	Специальные упражнения, тактические действия.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении.		
49	Специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.		
50	Специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.	ПТБ. Бег. ОРУ, Специальные беговые упражнения. Бег, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.		
51	Специальные упражнения, техника передвижений, поворотов, остановок, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок, игра.		
52	Специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.		
53	Специальные упражнения, эстафеты, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра.		
54	Специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ в движении, прыжки со скакалкой. Специальные беговые упражнения, техника ведения мяча, игра.		
55	Специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.		
56	Техника ударов по мячу. Игра	ПТБ. Бег. ОРУ в движении, прыжки со скакалкой. Специальные беговые упражнения, техника ударов по мячу. Игра		
57	Удары по мячу в ворота,	ПТБ. Бег. ОРУ в движении, прыжки со скакалкой.		

	игра.	Специальные беговые упражнения, удары по мячу в ворота, игра.		
58	Специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.		
59	Специальные упражнения, техника защитных действий.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.		
60	Специальные упражнения, техника защитных действий, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.		
61	Специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.		
62	Специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.		
63	Специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра.		
64	Специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.		
65	Специальные упражнения, тактические действия, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра.		
66	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Кроссовая подготовка.	Беговая разминка, челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м, Равномерный бег(10мин)		
67	Специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.		
68	Техника ударов по мячу. Игра	ПТБ. Бег. ОРУ в движении, прыжки со скакалкой. Специальные беговые упражнения, техника ударов по мячу. Игра		
69	Равномерный бег 1000-1200 м. Технике эстафетного бега.	Равномерный бег(9мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Обучение передачи и приёму эстафетной палочки в парах, колоннах.		
70	Специальные	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника		

	упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	ударов по мячу и остановок мяча, игра.		
71	Удары по мячу в ворота, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ в движении, прыжки со скакалкой. Специальные беговые упражнения, удары по мячу в ворота, игра.		
72	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Круговая тренировка.	ОРУ в движении, прыжки со скакалкой. Специальные беговые упражнения. Работа по станциям.		
73	Специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.		
74	Специальные упражнения, техника защитных действий.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.		
75	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности.	Равномерный бег(10мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) ОРУ в движении. П/И «Перестрелка»»		
76	Специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.		
77	Специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра.		
78	Специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание.	ПТБ. Бег. ОРУ, специальные беговые упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание.		
79	Специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.		
80	Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	ПТБ. Бег. ОРУ, специальные беговые упражнения, закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.		
81	ПТБ. на занятиях, контрольная игра.	ПТБ. на занятиях. ОРУ, специальные беговые упражнения, контрольная игра.		
82	Специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.		
83	Игра по упрощенным	ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам.		

	правилам.			
84	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.		
85	Специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.		
86	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.		
87	Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	ПТБ. Бег. ОРУ, специальные беговые упражнения, закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.		
88	Специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.		
89	Специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание.	ПТБ. Бег. ОРУ, специальные беговые упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание.		
90	Удары по мячу в ворота, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ в движении, прыжки со скакалкой. Специальные беговые упражнения, удары по мячу в ворота, игра.		
91	Специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.		
92	Игра по упрощенным правилам.	ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам.		
93	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.		
94	Специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.		
95	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.		
96	Специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание.	ПТБ. Бег. ОРУ, специальные беговые упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание.		
97	Специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.		

98	Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	ПТБ. Бег. ОРУ, специальные беговые упражнения, закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.		
99	ПТБ. на занятиях, контрольная игра.	ПТБ. на занятиях. ОРУ, специальные беговые упражнения, контрольная игра.		
100	Специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.		
101	Игра по упрощенным правилам.	ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам.		
102	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы

1. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
2. Приказ Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 147 «Об утверждении Федерального Стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол»
3. Письмо Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 (ред. от 27.10.2014) «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разно уровневые программы). / Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015 г. 14
5. Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 г. «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (в редакции от 07.08.2015 г. № 1308, от 08.09.2015 г. № 2074, от 30.08.2016 г. № 1035, от 31.01.2017 г. № 30).
6. Варюшин В.В. тренировка юных футболистов – М.: Физкультура, образование и наука, 1997.
7. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. / Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
8. Юный футболист: сб./Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с., ил.
9. 101 упражнение для юных футболистов / Мальком Кук; пер. с англ. Л. Захоровича. – М.: АСТ: Астрель, 2007.

Список литературы для обучающихся

1. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра – М.: Просвещение, 1989. – 144 с.
2. Малов В.И. Я познаю мир: Футбол. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2006