

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СИНЕБОРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора. по УВР
МБОУ «Синеборская СОШ»
Сафронова Н.В. _____

« 30 » __08__ 2024 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ «Синеборская СОШ»
_____ Шмелева О.А.

« 30 » __08__ 2024 г. №

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Футбол»

Год обучения: первый

Возраст обучающихся: 7-10 лет (1-4 класс)

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: педагог дополнительного образования
Лякишев Иван Викторович

Синеборск

2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования «Футбол» разработана на основе программы «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола», рекомендована экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных организаций Российской Федерации. Под редакцией Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук, Заслуженного работника физической культуры Российской Федерации.

Содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения РФ № от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р. - Устав МБОУ «Синеборская СОШ»

Направленность (профиль) программы

Программа физкультурно-спортивной направленности - ориентированы на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программы ориентированы на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны. Сфера возможной будущей профессиональной деятельности «Человек - Человек».

Новизна и актуальность

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность образовательной программы обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Отличительные особенности программы

В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал цель и основное содержание, которого определяются получением обучающимися знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса. Раздел «Правила безопасности» знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности на тренировочных занятиях, спортивно - массовых мероприятиях, формирует навыки страховки и само страховки. Знания в обеспечении личной безопасности во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Раздел «Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого обеспечивает всестороннюю физическую подготовку, общую культуру движений, укрепляет здоровье, развивает основные физические качества. В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующий прочному освоению

современной техники футбола и умение применять ее в игре. Разделы «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка» включают в свое содержание различные средства физической культуры направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных умений и навыков. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности. Раздел «Интегральная тренировка» направлен на координацию и реализацию комплексного проявления технической, физической, тактической и психологической подготовленности обучающихся обеспечивающих их успешность в соревновательной деятельности. Раздел «Соревновательная подготовка» содержит то необходимое количество часов, в процессе которого, приобретается соревновательный опыт, а также межличностные отношения и нормы, ему присущие. Раздел «Контрольные упражнения» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения учебного материала, уровень физического развития и подготовленности обучающихся. В разделах «Правила безопасности», «Теоретическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка» и «Интегральная тренировка» предусматривается самостоятельность подбора педагогом дополнительного образования материала и упражнений по видам подготовки, но при обязательном соблюдении педагогических принципов - от простого к сложному, от известного к неизвестному – на которых должен строиться тренировочный процесс, дающий возможность последовательно от года к году решать задачи для учебных групп по годам подготовки.

Адресат программы

Программа рекомендована учащимся 7-10 лет (мальчики и девочки) любого уровня развития физических и технико-тактических качеств. Прием в группы после прохождения медицинского осмотра. Наполняемость групп 8-15 человек.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Программа рассчитана на *1 год обучения: 108 часов, 3 раза в неделю по 1 часу;*

Формы обучения

Обучение с учетом особенностей обучающихся осуществляется в **очной форме**

Режим занятий

Количество занятий в неделю: 3 раза по 45 минут

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель: укрепление и сохранение здоровья, развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков средствами футбола с учетом возрастающих требований к уровню физической подготовленности обучающихся в зависимости от возраста и года подготовки.

Задачи: • укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; • воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в тренировочной спортивной деятельности; • предусматривать ежегодные изменения задач, объема и интенсивности средств тренировки, контрольных нормативов с акцентом на специальную подготовку для участия в соревнованиях по футболу, а также межличностные отношения и нормы, ему присущие.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8	-	Тестирование
2.	Общая физическая подготовка	15	3	12	Тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	15	3	12	Тестирование
4.	Техническая подготовка	20	5	15	Тестирование
5.	Тактическая подготовка	20	5	15	Тестирование
6.	Интегральная тренировка	15	2	13	Тестирование
7.	Соревновательная подготовка	15	2	13	Результат соревнований
Итого часов		108	28	80	

Содержание учебного плана программы

1. Теоретическая подготовка – 8 часов.

Теория (8 часов). Изучение правил футбола, индивидуальных, групповых и командных действий в условиях игр в малых составах на уменьшенных полях. Стимулирование самостоятельности при изучении истории футбола, его проблем, содержания техники, тактики (беседы; просмотры матчей (на стадионе и видеопросмотры), демонстрация учебных пособий и другой наглядной агитации). Краткая история мирового и российского футбола. Правила игры в футбол. Общее представление об основных тактических схемах игры. Основы режима дня, гигиены, закаливания, правильного питания, отдыха и т.д. Основы самостоятельных занятий – зарядка, разминка и т.д. Правила поведения и безопасности на играх и тренировках. Разбор игр.

2. Общая физическая подготовка – 15 часов.

Теория (3 ч.). Изучение основ развития физических качеств и их проявлений: скорости, силы, выносливости, гибкости и ловкости. Физическая подготовка - процесс воспитания физических способностей. ОФП как процесс всестороннего развития физических способностей. ОФП успех спортивной деятельности, направленный на повышение общей работоспособности.

Практика (12 ч.). Строевые и акробатические упражнения. Упражнения спортивной гимнастики, на снарядах. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры.

3. Специальная физическая подготовка – 15 часов.

Теория (3 ч.). Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.

Практика (12 ч.). Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития стартовой скорости. Неспецифические. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Упражнения для развития ловкости. Неспецифические. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом». Специфические. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы. Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча. Неспецифические. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

4. Техническая подготовка – 20 часов.

Теория (5 ч.). Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Практика (15 ч.). Техника владения мячом Техника полевого игрока Удары по мячу ногой. Первоначальное обучение. Удары по мячу ногой правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по мячу головой. Первоначальное обучение. Удары по мячу головой: серединой лба без прыжка с места по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении. Остановка мяча. Первоначальное обучение. Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Первоначальное обучение. Ведение мяча: серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров. Обманные движения. Первоначальное обучение. Обманные движения: с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево. 14 Отбор мяча. Первоначальное обучение. Отбор мяча: отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Первоначальное обучение. Вбрасывание мяча из-за боковой линии: с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног.

5. Тактическая подготовка – 15 часов.

Теория (5 ч.). Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот.

Практика (15 ч.). Индивидуальные действия. Первоначальное обучение. Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. Групповые действия. Первоначальное обучение. Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча. Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит»; Спортивные игры с элементами ручного мяча, баскетбола по упрощенным правилам. Эстафеты: с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

6. Интегральная подготовка – 15 часов.

Теория (2 ч). Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок.

Практика (13 ч). Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой врачебной помощи при легких травмах и повреждениях.

7. Соревновательная подготовка – 13 часов.

Теория (2 ч). Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или не выполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Практика (13 ч). Соревнования по физической, технической (контрольные нормативы) и игровой подготовке по упрощенным правилам, выступление на соревнованиях

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- сформированность у детей культуры здорового образа жизни через приобщение их к систематическим занятиям футболом
- проявление осознанного отношения к собственному здоровью;
- развитие умений и навыков игры в футбол;

Метапредметные результаты:

- выработанные коммуникативные способности и навыки эффективного общения;
- проявление творческих способностей детей;
- проявление позитивных мотивов межличностных отношений

Предметные результаты:

- сформированные двигательные умения и навыки футболистов через участие в спортивных соревнованиях.
- использование умений и навыков ОФП и СФП в повседневной жизни.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п.п	Год обучения	Дата начала занятия	Дата окончания занятия	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	2024-2025	02.09.2024	23.05.2025	36	108	108	3 раза в неделю по одному часу (45 минут)	21.05.2022

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов:

Материально-техническое обеспечение – занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной пришкольной площадке. Перечень оборудования: мяч футбольный, ворота, фишки разметочные, манишки. Занимающиеся должны быть в спортивной форме и спортивной обуви.

Информационное обеспечение

1. Сайт Министерства спорта Российской Федерации – <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>
3. Сайт Российского футбольного союза – <https://rfs.ru/>
4. Страница Программ РФС – <https://rfs.ru/subject/1/projects>
5. Сайт Олимпийского комитета России – <http://www.olympic.ru/>
6. Электронная библиотека образовательных и научных изданий Iqlib – www.iqlib.ru

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми не менее года, образование – не ниже средне-профессионального, профильное или педагогическое.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы отслеживания и фиксации: грамота, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: соревнования по футболу.

Оценочные материалы

Контрольные нормативы 1-го года обучения

Специализация и направленность		Вид и № упражнения	7 лет					8 лет				
			Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка	Скорость	1. Бег 10 м (сек)	-	-	-	-	-	2,8	2,6	2,4	2,3	2,2
		2. Бег 30 м (сек)	7,5	7,3	7,1	6,2	5,6	6,0	5,9	5,7	5,5	5,3
		3. Бег 50 м (сек)	-	-	-	-	-	8,8	8,7	8,6	8,4	8,2
		4. Бег 60 м (сек)	-	-	-	-	-	10,6	10,5	10,3	10,1	9,9
	Скоростная выносливость	5. Челночный бег 3 x 10 м (сек)	11,2	10,8	10,6	10,3	9,9	10,1	10,0	9,8	9,5	9,1
		6. Бег 300 м (сек)	-	-	-	-	-	70	68	66	64	62
	Выносливость	7. Бег 6 мин (м)	700	750	900	950	1000	700	750	850	950	1100
	Скоростно-силовая	8. Прыжок в длину с места (см)	100	115	135	140	155	120	130	140	155	160
		9. 3х-кратный прыжок (см)	-	-	-	-	-	390	400	410	420	430
	Сила	11. Подтягивание на перекладине (раз)	1	1	2	3	4	1	1	2	3	4
Специальная физическая подготовка	Скоростно-силовая	12. Вбрасывание мяча руками (м)	-	-	-	-	-	4	5	6	7	8
		13. Удары по мячу на дальность (м)-сумма ударов правой и левой ногами	-	-	-	-	-	16	18	20	22	24
	Скорость	14. Бег 30 м ведением мяча (сек)	-	-	-	-	-	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8
Техническая подготовка	15. Удары на точность по воротам (м)		-	-	-	-	-	0	1	2	3	4
	16. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)		-	-	-	-	-	12,8	12,6	12,4	12,1	12,0
	17. Жонглирование мячом (раз)		-	-	-	-	-	2	3	4	5	6

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы обучения (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный и **воспитания** (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая, фронтальная, круговая, игровая и соревновательная

Формы организации учебного занятия - лекция, мастер-класс, наблюдение, олимпиада, открытое занятие, спортивный праздник, практическое занятие, презентация, семинар, соревнование, турнир, чемпионат, шоу,

Педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного обучения

Алгоритм учебного занятия

1. Различные подвижные игры с мячом и без мяча;
2. Элементарные эстафеты, «веселые старты» с выполнением несложных заданий;
3. Оздоровительные упражнения, развитие базовых физических качеств.

Занятия проводятся единым циклом в течение 45 минут – 1 часа, где акцент уделяется на различные подвижные игры, включая футбол, чтобы интерес к занятиям у детей не пропал. Футбол для детей – это футбол радости. Тренировки должны быть интересными, дети должны получать удовольствие от них, ждать каждую последующую тренировку как маленький праздник.

Дидактические материалы – задания, упражнения, видео трансляции, слайды, телепередачи, учебники, журналы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безруких М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М., Academia, 2003 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-vozzrastnaya-fiziologiyafiziologiya-razvitiya-rebenka_97b1fb2aebc.html
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. 3. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. М.: ФиС, 1987.
3. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – Нижний Новгород, 2012 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://footballstudy.ru/sites/default/files/article/1043/files/pourochnaya_programma_podgotovki_yunyh_futbolistov_1.pdf
4. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов [Текст]: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2003 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.dokaball.com/images/files/Guba_V_P_-_Integralnaya_podgotovka_futbolistov-2.pdf
5. Дорохов Р.Н. Метрическая методика соматодиагностики растущего и развивающегося организма ребенка / Дети, спорт, здоровье: Вып. 13. Межрег. сборник научных трудов по проблемам интегральной и спортивной антропологии под общ. ред. д.м.н., проф. Р.Н.Дорохова. – Смоленск, 2017 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.sgafkst.ru/images/nauka/izdat/deti_sport_sdorovyе_vyip13_2017.pdf
6. Зайцев А.А., Портнов А.В. Динамика скоростных способностей футболистов 8-9 лет. Дети, спорт, здоровье. – Смоленск: СГАФКСТ, 2017. – 200 с.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1966 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://footballstudy.ru/sites/default/files/article/1043/files/zaciorskiy-vm-fizicheskiekachestva-sportsmena_4735581a262.pdf
8. Золотарев А.П. Методические основы интегральной подготовки юных футболистов. А.П. Золотарев, Р.З. Гакаме, В.З. Ивасев. Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2004. – № 1-4
9. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №3.

Тематическое планирование

№ занятия	Дата	Корректировка	Тема	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки
1	02.09		Техника безопасности на занятиях футболом	<p><i>Упражнения для развития стартовой скорости.</i></p> <p><i>Неспецифические.</i> Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Неспецифические.</p> <p>Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом».</p> <p>Специфические.</p> <p>Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы</p>	<p>Знать терминологию игры; тактика нападения и защиты</p> <p>Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры), правила техники безопасности.</p> <p>Владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.</p> <p>Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в организации активного отдыха</p>
2	04.09		Классификационные нормы и требования по футболу (ЕВСК)		
3	06.09		ОФП: строевые и акробатические упражнения		
4	09.09		ОФП: легкоатлетические упражнения		
5	11.09		СФП: упражнения для развития стартовой скорости		
6	13.09		СФП: бег боком и спиной вперед		
7	16.09		СФП: ускорения по зрительному сигналу, различных и. п.		
8	18.09		СФП: бег «змейкой»		
9	20.09		СФП: упражнения для развития ловкости - эстафеты с элементами акробатики		
10	23.09		СФП: Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом».		
11	25.09		СФП: Держание мяча в воздухе (жонглирование)		
12	27.09		СФП: Бег: по прямой, изменяя скорость и направление,		
13	02.10		СФП: бег приставным, скрестным шагом		
14	04.10		СФП: Прыжки вверх толчком двух ног с места		
15	07.10		СФП: прыжки толчком одной и двух ног с разбега		
16	09.10		СФП: Повороты во время бега налево и направо		
17	11.10		Удары по мячу правой и левой ногой: внутренней стороной стопы		
18	14.10		Удары по мячу правой и левой ногой: средней частью подъема		
19	16.10		Удары по мячу правой и левой ногой: по неподвижному мячу		
20	18.10		Удары по мячу правой и левой ногой: катящемуся мячу		
21	21.10		Удары по мячу головой с места серединой лба		

№ занятия	Дата	Корректировка	Тема	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки
22	23.10		Остановка катящегося мяча подошвой	<p>Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.</p> <p>Удары по мячу ногой. Первоначальное обучение. Удары по мячу ногой правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p>Удары по мячу головой. Первоначальное обучение. Удары по мячу головой: серединой лба без прыжка с места по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении.</p>	<p>Знать терминологию игры; тактика нападения и защиты Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры), правила техники безопасности.</p> <p>Владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.</p> <p>Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в организации активного отдыха</p>
23	25.10		Остановка мяча внутренней стороной стопы		
24	28.10		Ведение мяча серединой подъема		
25	01.11		Ведение мяча носком		
26	04.11		Ведение мяча внутренней стороной стопы		
27	06.11		Ведение мяча правой и левой ногой поочередно		
28	08.11		Ведение мяча по прямой		
29	11.11		Ведение мяча меняя направления		
30	13.11		Обманные движения: с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот		
31	15.11		Ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот		
32	18.11		Ведение мяча внутренней частью подъема – удар правой ногой и наоборот		
33	20.11		Финт корпусом вправо - уход влево		
34	22.11		Отбор мяча в единоборстве, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде		
35	25.11		Вбрасывание мяча из-за боковой линии		
36	27.11		Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу		
37	29.11		Остановка мяча в зависимости от направления, траектории и скорости мяча		
38	02.12		Ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площадке		
39	04.12		Комбинации при стандартных положениях: начало игры		
40	06.12		Комбинации при стандартных положениях: угловой		
41	09.12		Комбинации при стандартных положениях: штрафной		
42	11.12		Комбинации при стандартных положениях: свободный удар		
43	13.11		Комбинации при стандартных положениях: вбрасывание мяча		

№ занятия	Дата	Корректировка	Тема	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки
44	16.12		Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Коршун и цыплята»	<p>Остановка мяча. Первоначальное обучение. Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p>Ведение мяча. Первоначальное обучение. Ведение мяча: серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров.</p> <p>Обманные движения. Первоначальное обучение. Обманные движения: с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево</p>	<p>Знать терминологию игры; тактика нападения и защиты Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры), правила техники безопасности.</p> <p>Владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.</p> <p>Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в организации активного отдыха</p>
45	18.12		Подвижные игры: «Салки», «Невод»		
46	20.12		Подвижные игры: «Попади в цель», «Пятнашки»		
47	23.12		Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Лиса и куры»		
48	25.12		Подвижные игры: «К своим флажкам», «Кто дальше бросит»		
49	27.12		Спортивные игры с элементами ручного мяча		
50	30.12		Баскетбол по упрощенным правилам		
51	10.01		Эстафеты с бегом и преодолением препятствий		
52	13.01		Эстафеты с переноской набивных мячей		
53	15.01		Соревнования по физической подготовке		
54	17.01		Соревнования по технической подготовке		
55	20.01		Соревнования по игровой подготовке		
56	22.01		Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м, со старта		
57	24.01		Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м по ходу		
58	27.01		Бег по наклонной плоскости вниз		
59	29.01		Бег за лидером		
60	31.01		Бег с гандикапом с задачей догнать партнера		
61	03.02		Выполнение ОРУ в максимальном темпе		
62	05.02		Упражнения для развития дистанционной скорости		
63	07.02		Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений		
64	10.02		Переменный бег с несколькими повторениями		
65	12.02		Кроссы с переменной скоростью		
66	14.02		Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с мячом		
67	17.02		Повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам		
68	19.02		Игровые упражнения с мячом большой интенсивности		
69	21.02		Тренировочная игра увеличенной продолжительности		

№ занятия	Дата	Корректировка	Тема	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки
70	24.02		Игры с уменьшенным по численности составом	Отбор мяча. Первоначальное обучение. Отбор мяча: отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Первоначальное обучение. Вбрасывание мяча из-за боковой линии: с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног. Индивидуальные действия. Первоначальное обучение. Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу.	Знать терминологию игры; тактика нападения и защиты Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры), правила техники безопасности. Владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в организации активного отдыха
71	26.02		Игровые упражнения с мячом 3x3, 3x2		
72	28.02		Повторное выполнение ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением вратаря		
73	03.03		Бег с быстрым изменением скорости		
74	05.03		Бег с изменением направления		
75	07.03		Бег боком и спиной вперед (наперегонки)		
76	10.03		Прыжки с разбега толчком одной и двух ног		
77	12.03		Жонглирование мяча различными частями тела		
78	14.03		Упражнения с преодолением собственного веса		
79	17.03		Преодоление веса и сопротивления партнер		
80	19.03		Переноска и перекладывание груза		
81	21.03		Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания		
82	24.03		Упражнения с набивными мячами		
83	26.03		Прыжки в высоту через препятствия		
84	28.03		Бег прыжками		
85	31.03		Прыжки в глубину		
86	02.04		Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз		
87	04.04		Игры с отягощениями		
88	07.04		Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием		
89	09.04		Бег равномерный и переменный на 1000 м		
90	11.04		Дозированный бег по пересеченной местности		
91	14.04		ные игры и эстафеты «Борьба за мяч»		
92	16.04		Подвижные игры и эстафеты «Вызов», «Гонка мячей по кругу»		
93	18.04		Подвижные игры и эстафеты «Мяч среднему», «Круговая лапта»		
94	21.04		Подвижные игры и эстафеты «Охотники и утки», «Перетягивание через черту»		

№ занятия	Дата	Корректировка	Тема	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки
95	23.04		Комбинированные эстафеты	<p>Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.</p> <p>Групповые действия. Первоначальное обучение. Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча. Подвижные игры: «Мяч ловцу»,</p>	<p>Знать терминологию игры; тактика нападения и защиты Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры), правила техники безопасности.</p> <p>Владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.</p> <p>Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в организации активного отдыха</p>
96	25.04		Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней частью стопы		
97	28.04		Удары по прыгающему и летящему мячу средней частью подъема		
98	30.04		Рациональное использование ударов по мячу, ведение мяча, остановка		
99	02.05		Применение необходимого способа удара по мячу головой после передач		
100	05.05		Остановка мяча опускающегося серединой подъема;		
101	07.05		Остановка мяча опускающегося внешней стороной стопы		
102	09.05		Остановка мяча опускающегося бедром		
103	12.05		Остановка мяча опускающегося грудью		
104	14.05		Ведение мяча внутренней частью подъема, меняя направление движения		
105	16.05		Ведение мяча внешней частью подъема, меняя направление движения		
106	19.05		Ведение мяча, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников		
107	21.05		Ведение мяча закрывая его телом		
108	23.05		При ведении мяча показ ложного удара пяткой назад с последующим дальнейшим ведением мяча		