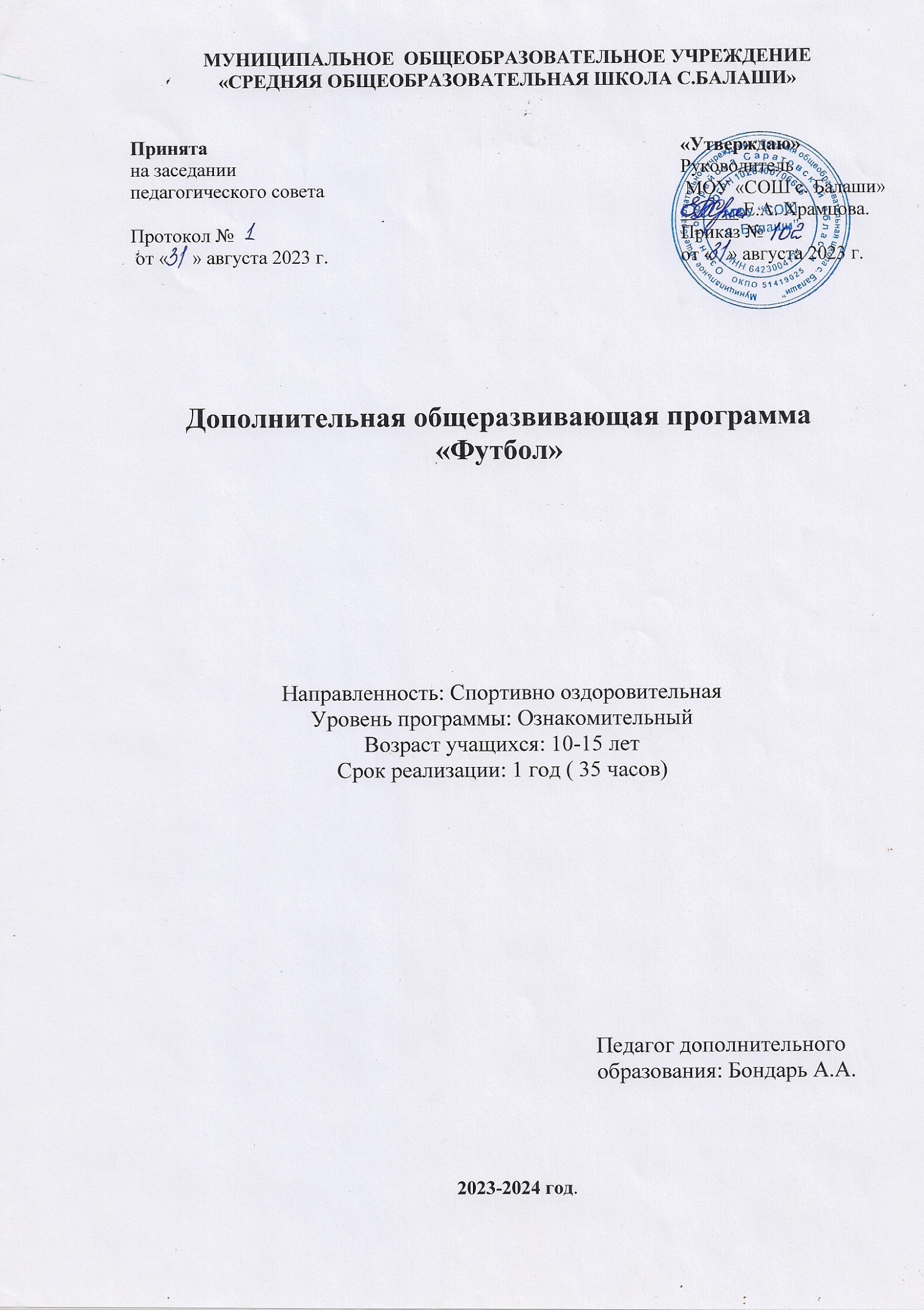
****

**РАЗДЕЛ № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

**1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана на основе и с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012; Приказа Министерства просвещения Российской федерации № 196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Футбол - перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия футболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в футбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения предмета «Футбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье

**Актуальность программы**. В наше время в жизни современного ребенка существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот, почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время футбол (мини-футбол) занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечнососудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что программа имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. Обучение школьников игре в футбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры. Целью обучения игре в футбол является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

**Отличительная** особенность данной программы и ее главное отличие, является планомерная подготовка ребенка к занятиям спортом на базе школы где он учится, находится в коллективе ребят равных по возрасту и умению, позволяющей в дальнейшем выбрать наиболее близкий вид спорта. Также активно применяются игровые методы занятий, разработке учебно-тренировочных. Использование разнообразных упражнений из разный видов спорта (легкая атлетика, гимнастика и др).

Данная программа является модифицированной потому что, она составлена на основании другой программы. Програм­ма, взятая за основу, была откорректирована и адаптируема к конкретным условиям реализации с учётом  кол-ва часов, материально – технического обеспечения, воспитания и развития детей.

**Адресат программы.** Данная программа предназначена для учащихся возраста от 10 до 15 лет.

**Возрастные особенности детей 10-15 лет.**

Прохождение практического учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической подготовленности занимающихся.

Прежде чем начать учебный процесс, надо спланировать и провести учебно-тренировочные занятия по футболу что бы знать и учитывать:

-уровень физического развития спортсменов;

-биологические особенности организма;

-особенности адаптации к нагрузкам.

В младшем школьном возрасте опорно-двигательный аппарат очень хрупкий и нужно профессионально подбирать упражнения, как по динамике, так и по нагрузке. Неправильная посадка за партой, ношение тяжестей в одной руке, а также физические упражнения с односторонней нагрузкой способствуют деформации позвоночных изгибов, боковым искривлениям или образованию сутулой спины.

На учебно-тренировочных занятиях по футболу в младшем школьном возрасте следует применять упражнения, особенно в подготовительной части, для формирования и укрепления «мышечного корсета», избегать упражнений с резкими односторонними толчками.

С 12 лет мальчики начинают быстро расти, а с 13 лет начинается увеличение веса. В 15 лет мальчики становятся выше, имеют больший объем и размах грудной клетки и ощутимые преимущества в развитии мышечной силы и быстроте движений.

В 14-15 лет способность к овладению сложной координацией движений становится хуже, чем у подростков в 12-13 лет. При планировании занятий футболом нужно обязательно учитывать особенности адаптации к нагрузкам. Для спортивных игр характерны специфические особенности многолетнего становления игрового умения, проявляющегося в том, что совершенствуются навыки не только объективных и субъективных трудностей, что имеет место во всех видах спорта, но и навыки реального противодействия конкретному сопернику, что имеет место в спортивных играх.

В развитии физических качеств большое значение имеет рациональное применение в определенной последовательности силовых и скоростно-силовых упражнений. Применение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, активно содействует развитию физиологических способностей.

**Объём программы** курса обучения составлена из расчета 35 учебных часов в год.

**Срок освоения программы** «Футбол» рассчитана на 8 месяцев.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 1 раз в неделю: одно занятие – 45 минут.

**Состав группы** - постоянный, в учебные группы принимаются все желающие, независимо от уровня первоначальных знаний. Наполняемость учебной группы не более 15 человек.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** создание условий для формирования и удовлетворения культурных запросов, возрождения духовного наследия народа и духовных потребностей, развития инициативы и реализации творческого потенциала.

**Задачи:**

**обучающие:**

- формирование двигательных качеств;

- получение новых знаний.

- обучение игре в футбол (техника, тактика).

развивающие:

- развитие физических навыков;

- закаливание;

- развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).

- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики футбола.

воспитательные:

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их футболу;

- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-футбол);

**-** воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.

**1.3. Планируемые результаты**

В результате освоения данной программы, обучающиеся должны **знать:**

- об особенностях зарождения, истории футбола (мини-футбола);

- о физических качествах и правилах их тестирования;

- основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом (мини-футболом) и правила его предупреждения;

- основы судейства игры  футбола (мини-футбола).

**уметь:**

-выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;

- владеть тактико-техническими приемами футбола (мини-футбола);

- уметь организовать самостоятельные занятия футболу (мини-футболу), а также, с группой товарищей;

- организовывать и проводить соревнования по футболу (мини-футболу) в классе, во дворе, в оздоровительном лагере.

**Личностные результаты:**

**обучающийся должен:**

- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

**Метапредметные результаты:**

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

**1.4. Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название разделов, тем** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/**  **контроля** |
| **Всего** | **В том числе** | |
| **теория** | **практика** |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | - | тест |
| 2 | Развитие футбола в России. | 1 | 1 | - | тест |
| 3 | Гигиенические знания и навыки. Закаливание | 1 | 1 | - | тест |
| 4 | Правила игры в футбол. | 1 | 1 | - | тест |
| 5 | Место занятий, оборудование | 1 | 1 |  | тест |
| 6 | Общая и специальная физическая подготовка | 3 | - | 3 | наблюдение |
| 7 | Техника игры в футбол | 6 | 2 | 4 | наблюдение |
| 8 | Тактика игры в футбол. | 9 | 2 | 7 | коллективная игра |
| 9 | Двухсторонняя игра | 12 | 2 | 10 | коллективная игра |
| 10 | Контрольные испытания. | 1 | - | 1 | индивидуальная |
| **ИТОГО** | | **36** | **11** | **25** |  |

**1.5. Содержание учебного плана**

**Тема № 1. Вводное занятие.**

**Теория.** Знакомство с программой обучения. Инструктаж по охране труда.  
 Передачи. Техника приема мяча, техника передача мяча внутренней и внешней стороны стопы.  
 **Практика.** Передачи в скамейку: игрок внутренней стороной ноги выполняет передачу в скамейку, расстояние между ним и скамейкой 7-10 метров, ноги постоянно должны быть в движении, чтобы успеть принять отскочивший мяч. Передача в парах: дети встают в парах друг на против друга и выполняют передачи с остановкой мяча, передачи отдаются правой и левой ногой различными частями голеностопа. Отыгрывание мяча партнёру: в парах игроки становятся друг напротив друга (5 метров), у одного из игроков мяч в руках, он накидывает мяч своему оппоненту, который в одно касание направляет мяч ему обратно в руки. Упражнение «Ромашка»: один человек в центре остальные располагаются вокруг него с мячом на каждого, на расстоянии 7-10 метров. Игрок в центре подбегает к каждому по очереди и отдаёт передачу в одно касание, после каждый передачи игрок в центре прибегает к своему первоначальному месту. После полного круга идёт смена мест. Передачи в движение: в парах игроки двигаются с мячом передавая его друг другу.

**3. Удар по воротам.** Правила игры в футбол

**Теория.** Правила игры в футбол .Удара по мячу внутренней и средней частью подъема стопы.  
 **Практика.**Удар с места: игрок выполняет удар по воротам средней частью подъёма, мяч стоит намести. Удар с отыгрыша: игрок отдаёт передачу после чего получает мяч опять и наносит удар в одно касание. Удар по параллельно катящемуся мячу. Удар по летящему мячу: игрок подкидывает мяч в воздух и не давая касаться ему земли бьет по воротам. Удар с прострела: игрок должен успеть на бегу пробить по быстро летящему мячу.

**4. Введение мяча.**

**Теория.** Правила игры в футбол. Ведение мяча средне часть подъема стопы, внутренней и внешней частью стопы.  
 **Практика.** Введение вокруг поля: игрок выполняет ведение мяча на каждый  шаг касаясь его центром подъема ноги. Мяч ведётся вокруг поля. Введение мяча в ограниченном пространстве: в квадрате 10 на 10 метров игроки производят введение мяча, задача не столкнуться и не потерять мяч. Обводка стоик: игрок обводит стойки с различными частями голеностопа. Введение мяча из колонны в колонну: игроки встают напротив друг друга и производят введение мяча к партнёру различными частями голеностопа.

**5. Физическая подготовка.**

**Теория:**Гигиена, личная гигиена. Спортивная одежда и обувь. Основы техники выполнения физических упражнений.

**Практика.** Разминка: проводятся различные упражнение на разогрев мышц и   
правильности бега (например: многоскоки, скрестный шаг и т.д). Растяжка: упражнение на растяжку на улучшение гибкости и во избежание травм (например: выпады на правую ногу, подтягивание бедра к груди и т.д). Эстафеты: проводятся с мячами и без мячей, для развития ловкости и скорости (например, тараканий бег, рывок с мячом). Стартовая скорость: рывки на короткие расстояния 5-7 метров.

Взрывная скорость: рывки с различными заданиями на расстояния 25-30 метров.   
Дистанционная скорость: Рывки на расстояние 50 метров и более. Бег через фишки и прыжки: перебегание через близко стоящие фишки с правильным положением всех частей тела и прыжки. Способствует увеличению скоростных качеств.

Гибкость и координация: упражнения, такие как колесо, мостик, свечка и другие.   
Развитие мышечной активности: упражнение пресса, отжимания, подтягивание и   
т.д.  
 **6. Общая и специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Стойка игрока, резкое изменения направления в игре, поиск партнера для передачи мяча.  
 **Практика.** Пятнашки: на скорость, пятнашки с мячом, пятнашки по командам. Улучшает тактическую грамотность. Гандбол: мяч передаётся руками друг другу и забивается в ворот, с мячом бегать нельзя. Баскетбол: мяч передаётся друг другу задача забить в кольцо. С мячом бегать нельзя. Держание мяча руками: с мячом бегать нельзя, по командам мяч передаётся друг другу, задача сделать большее число передач.

Игра: игра между собой.  
 **7.**  **Техника игры в футбол.**

**Теория:** Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности

**Практика:** Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков; ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота в ногу партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка, в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота партнеру

**8. Тактика игры в футбол**.

**Теория:** Строение и функции организма человека: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.

**Практика:** Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

**9. Двухсторонняя игра.**

**Теория:** Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

**Практика:** Групповые действия: Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно о своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую и среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

**10**. **Контрольные испытания**.

**Теория:** Инструктаж по охране труда.

**Практика:** Сдача нормативов.

**1.6. Формы аттестации планируемых результатов программы**

Результативность освоения программы контролируется на протяжении всего процесса обучения. Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы «Футбол», предполагает комплексный подход к оценке результатов, позволяющий вести оценку достижения обучающимися результатов: предметных, метапредметных и личностных.

Объектом оценки **предметных** результатов служит организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективно­го судейства; бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам про­ведения; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжела­тельное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

Оценка **метапредметных** это анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игро­вой и соревновательной деятельности

Оценка **личностных** результатов представляет собой проявление дисциплинированности, трудолюбие и упор­ство в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на­хождение с ними общего языка и общих интересов; активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявление положительных качеств личности и управле­ние своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуаци­ях и условиях;

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:** вводный, текущий, промежуточный и итоговый.

**Вводный контроль**: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

**Текущий** - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

**Промежуточный** - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

**Итоговый** контроль проводится в конце учебного года.

**Формы контроля:** опрос, тестирование, наблюдение, индивидуальные и коллективная игра.

**Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий программы»**

**2.1. Методическое обеспечение**

Образовательный процесс проходит в очной форме, построен по двум основным видам деятельности:

**Воспитательная деятельность** педагога – это целенаправленный процесс взаимодействия воспитателя и воспитанника, направленный на формирование личности воспитанника для подготовки его к участию в общественной и культурной жизни современного общества.

Главным направлением в работе является физическое воспитание (а в его составе физкультурное, волеологическое, олимпийское, физическое воспитание).

**Обучающая деятельность** педагога направлена на управление познавательной деятельностью школьников с целью освоения ими части социального опыта в сфере (физических упражнений для развития силы, ловкости, быстроты; упражнений, пробуждающих и развивающих интерес обучающихся к предмету, знаний о различных видах спорта, о способах оздоровления своего организма при помощи физкультурно-спортивной деятельности).

**Воспитательная и обучающая** деятельность педагога тесно взаимосвязаны, поэтому следует говорить о целостном педагогическом процессе. Обучающая и воспитательная деятельность дают возможность педагогу проявить и развивают его образовательную компетентность.

**Методы:**

- словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);

- наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, раскадровка, схемы, рисунки);

- практические (самостоятельные работы).

**Приёмы:**

В процессе реализации программы активно используются **педагогические технологии**: личностно-ориентированного обучения, игровые технологии, информационно-коммуникационные технологии, технология индивидуализации обучения, технология развивающего обучения и тд.

**2.2. Условия реализации программы**

**Материально – техническое обеспечение программы**

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-­гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 15 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.
3. Рабочие столы и стулья должны соответствовать ростовым нормам.

4. Специальное оборудование: мяч футбольный - 10 шт, мяч набивной - 4 шт. , скакалка- 10шт. гимнастический мат - 15 шт., сетки футбольные - 1 шт., тренировочные стойки - 6 шт., секундомер - 1 шт., теннисные (малые) мячи - 6шт. Свисток судейский - 1 шт.

**2.3. Перечень информационно-методических и дидактических материалов**

Для успешной реализации программы используются:

**-** видеодиски с записью игр различного уровня;

-видео материал с техникой выполнения упражнений;

-карточки со схемами технических действий;

-карточки с заданиями;

- плакаты.

**Учебно-методический комплект** представленкалендарным учебным графиком, дидактическими карточками.

**Информационное обеспечение**

Список наглядных пособий (интернет-ресурсы):

1. https://www.youtube.com/watch?v=BGvE0YMpIEk
2. https://www.youtube.com/watch?v=IzgyRPkAGf8
3. <https://www.youtube.com/watch?v=5BXdCUu1OvE>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=vzCtZ9KBQCY>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=qlXz-di-XNs>
6. Компьютер
7. Интерактивная доска.

**Кадровое обеспечение**

Реализацию дополнительной общеразвивающей программы будет осуществлять педагог дополнительного образования с высшим образованием, педагогический стаж выше 25 лет – Бондарь Алексей Александрович.

**2.4. Оценочные материалы**

Обучающийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- оценки «зачтено» заслуживает обучающийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.

- оценка «зачтено» выставляется обучающимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.

- оценкой «зачтено» оцениваются обучающиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

* оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

**2.5. Список литературы**

**Для педагога:**

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение.

2. А.Исаев Ю.Лукашин: Футбол. – Физкультура и спорт, М.1967.

3. А.Чанади: Футбол – техника. – Физкультура и спорт, М.1978

4. Б.Т.Апухтин: Техника футбола. – Физкультура и спорт, М.1958

5. Гагаева Т.М.    Психология футбола. М., ФиС. 1969

6. Дьячков В.И.   Физическая подготовка спортсмена. М., ФиС., 1967

7. Программы для внешкольных учреждений: Спортивные кружки и секции. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. «Просвещение», 1986.

8. Спортивные игры //М.С.Козлова// . – Физкультура и спорт, М.1952

**Для обучающихся:**

1. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов, «Спорт в школе»

2. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт». 1978 г. 111 с. ил.

3. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М.Физкультура и спорт», 1978 г.

4. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207 с., ил. – (Азбука спорт)

**Интернет-ресурсы:**

1. http://hi-kotlas.ru/activeleisure/sport/138-football

2. https://bukmekeri.ru/articles/sports/pravila-igry-v-futbol-kratko-po-punktam

3. https://schabloni.ru/сложные-финты-в-футболе-сможет-не-кажд\_164728da0.html

**Приложение 1**

**КАЛЕНДАРНЫЙ** **УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Месяц | Чис-ло | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| **Вводное занятие 1 час** | | | | | | | | |
| 1. | сентябрь | **4** | 15.00-16.00 | Ознакомительное, | 1 | Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры. Защитная стойка. Закрепление перемещения приставным шагом | спортзал | Текущий |
| 2. | сентябрь | **11** | 15.00-16.00 | Совершенствование | 1 | Гигиенические знания и навыки. Закаливание Быстрое нападение. Игровое поле. | спортзал | Соревнования. |
| 3. | сентябрь | **18** | 15.00-16.00 | Обучение | 1 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма..Защита | спортзал | тренировочные |
| 4. | сентябрь | **25** | 15.00-16.00 | комплексный | 1 | Быстрое нападение. Место занятий, оборудование | спортзал | Соревнования. |
| 5. | октябрь | **2** | 15.00-16.00 | Совершенствование | 1 | Закрепление быстрого нападения. Маневрирование. | спортзал | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |
| 6. | октябрь | **9** | 15.00-16.00 | Обучение | 1 | Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом. | спортзал | тренировочные |
| 7. | октябрь | **16** | 15.00-16.00 | Совершенствование | 1 | Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой. | спортзал | тренировочные |
| 8. | октябрь | **23** | 15.00-16.00 | Совершенствование | 1 | Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы. | спортзал | Соревнования. |
| 9. | ноябрь | **6** | 15.00-16.00 | Совершенствование | 1 | Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. | спортзал | Текущий |
| 10. | ноябрь | **13** | 15.00-16.00 | Совершенствование | 1 | Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. | спортзал | Текущий |
| 11. | ноябрь | **20** | 15.00-16.00 | Обучение | 1 | Удар носком. Удар серединой подъёма. | спортзал | Соревнования |
| 12. | ноябрь | **27** | 15.00-16.00 | Обучение | 1 | Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности  Ведение мяча внешней частью подъёма | спортзал | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |
| 13 | декабрь | **5** | 15.00-16.00 | Обучение | 1 | Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.  Соревнование –День Героя Отечества. | спортзал | Текущий |
| 14 | декабрь | **11** |  | Совершенствование | 1 | Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма. | спортзал | Соревнования. |
| 15 | декабрь | **18** | 15.00-16.00 | Совершенствование | 1 | Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма | спортзал | Соревнования. |
| 16 | декабрь | **25** |  | комплексный | 1 | Совершенствование функций мышечной системы под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.  Персональная и смешанная защита | спортзал | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовк |
| 17 | январь | **8** | 15.00-16.00 | Обучение | 1 | Совершенствование функций органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.  Тактические действия: взаимодействия игроков в нападении и защите | спортзал | Соревнования. |
| 18 | январь | **15** | 15.00-16.00 | Обучение | 1 | Игра вратаря –при ловле низких, полувысоких и высоких мячей | спортзал | Соревнования. |
| 19 | январь | **22** | 15.00-16.00 | Совершенствование | 1 | Игра вратаря –при ловле низких, полувысоких и высоких мячей | спортзал | Соревнования. |
| 20 | январь | **29** | 15.00-16.00 | Совершенствование | 1 | Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание». | спортзал | Текущий |
| 21 | февраль | **5** | 15.00-16.00 | Обучение | 1 | Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание». | спортзал | Соревнования. |
| 22 | февраль | **12** | 15.00-16.00 | Совершенствование | 1 | Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание». | спортзал | игра. |
| 23 | февраль | **19** | 15.00-16.00 | Совершенствование | 1 | Соревнование по мини футболу к дню «Защитника Отечества» | спортзал | Соревнования. |
| 24 | февраль | **26** | 15.00-16.00 | Обучение | 1 | Ведение внутренней стороной стопы. | спортзал | Текущий |
| 25 | март | **4** | 15.00-16.00 | комплексный | 1 | Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы. | спортзал | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |
| 26 | март | **11** | 15.00-16.00 | Совершенствование | 1 | Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы. | спортзал | Соревнования |
| 27 | март | **18** | 15.00-16.00 | Обучение | 1 | Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. | спортзал | Соревнования |
| 27 | апрель | **1** | 15.00-16.00 | Совершенствование | 1 | Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. | спортзал | Соревнования |
| 29 | апрель | **8** | 15.00-16.00 | Совершенствование | 1 | Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма. | спортзал | игра |
| 30 | апрель | **15** | 15.00-16.00 | Обучение | 1 | Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу. Финт «уходом». Групповые действия в обороне. | спортзал | Соревнования |
| 31 | апрель | **22** | 15.00-16.00 | Совершенствование | 1 | Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма. | спортзал | Текущий |
| 32 | май | **29** | 15.00-16.00 | комплексный | 1 | Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания» | стадион |  |
| 33 | май | **6** | 15.00-16.00 | Совершенствование | 1 | Соревнование по мини футболу к дню Победы- 9 МАЯ. | спортзал | Соревнования |
| 34 | май | **13** | 15.00-16.00 | Совершенствование | 1 | Закрепление создания преимущества в отдельных зонах игрового поля. Закрепление комбинации «игра в одно касание». | спортзал | Соревнования |
| 35 | май | **20** | 15.00-16.00 | Совершенствование | 1 | Комбинационная игра футбол. | спортзал | Соревнования |
| 36 | май | **27** | 15.00-16.00 | Контрольный | 1 | Игра футбол. | спортзал | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |