

Департамент образования города Москвы

Государственное бюджетное образовательное учреждение г. Москвы  
ГИМНАЗИЯ № 1797 «БОГОРОДСКАЯ»

---

«УТВЕРЖДАЮ»  
И.о. директора гимназии № 1797 «Богородская»  
Салонина Л.А.  
« 28 » августа 2015 года



**Направленность: физкультурно-спортивная**

Программа  
дополнительного образования детей  
«ОФП с элементами футбола»

возраст детей: 9-15 лет  
срок реализации: 1 год

Образовательная программа  
рекомендована Педагогическим советом  
гимназии № 1797 «Богородская»  
(Протокол № 1 от 28 августа 2015)

Авторская программа  
педагога дополнительного образования  
Игнатова Д.В.  
Уровень программы:  
ознакомительный

Москва, 2015 год

## Пояснительная записка.

Основной **целью** представленной программы является организация досуговой социально значимой деятельности подростков путем освоения навыков игры в футбол в соответствии с современными стандартами.

### Задачи:

- Привитие навыков здорового образа жизни через создание реальной альтернативы асоциальному образу жизни.
- Создание правильного представления об игре в футбол; знакомство воспитанников с правилами поведения и гигиеническими требованиями к одежде и местам занятий; создание, с техникой безопасности игры в футбол.
- Снижение агрессивных тенденций в среде учащихся. Создание школьной команды.
- Воспитание индивидуальных и коллективных навыков взаимодействия на занятиях футболом; мониторинг физического развития и функционального состояния организма.

Для занятий формируются команды по возрастному признаку: старшая (8-10 кл.), средняя (5-7 кл.) и младшая (3-4 кл.). С каждой командой занятия проводятся 3 раза в неделю в соответствии физическими и возрастными особенностями. В зависимости от задач занятия могут проводиться на стадионе, в спортзале. Регулярные просмотры видеозаписей игр с последующим разбором и обсуждением проходят в компьютерном классе. Посещение различных спортивных соревнований, а также участие в играх на стадионах и других спортивных площадках города и области.

# Содержание программы.

## Виды занятий:

1. Плановые тренировочные занятия.
2. Подготовительные занятия к соревнованиям.
3. Теоретические занятия.
4. Игры в рамках соревнований.

## Структура тренировочного занятия.

1. Техника безопасности(инструктаж).
2. Разминка.
3. Отработка навыков игры в соответствии с планом.
4. Практическое закрепление пройденного.

## Материально-техническое обеспечение.

Спортивный зал школы № 363, школьная площадка. Комплект тренажерного и спортивного оборудования, спортивной формы, мячей.

## Тематика теоретических занятий.

- История футбола. Звезды футбола.
- Особенности командных видов спорта. Общие и специальные правила игры в футбол
- Правила судейства в футболе.
- Этика спортсмена: уважение к сопернику и товарищам по команде.
- Футбол и мини футбол: сходство и различие.
- Последствия перегрузок. Врачебный контроль при занятиях футболом. Причины травм и их профилактика.
- Вратарское мастерство.

- Просмотр и разбор игр различных команд, уровней, чемпионатов.

### **Тематика практических занятий.**

- Инструктаж техники безопасности.
- Различные комплексы упражнений для разминки.
- Упражнения и приемы на развитие выносливости.
- Упражнения и приемы на развитие скорости.
- Упражнения и приемы на развитие координации движений.
- Упражнения и приемы на развитие силы.
- Общефизические упражнения с мячом.
- Общефизические упражнения с другими спортивными снарядами.
- Упражнения для тренировки мышц ног.
- Прием, пас, обработка мяча.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Обманные движения(финты).
- Игра головой

**Тематическое планирование  
3-4 классы  
(3 раза в неделю, всего 108 часов)**

Тема занятия	Элементы содержания	Кол-во часов
Правила и особенности футбола. ТБ на занятиях.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Размеры площадки.</li> <li>2. Основные ошибки.</li> <li>3. Техника безопасности.</li> <li>4. Правила соревнований.</li> </ul>	2 часа
Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма.</li> <li>2. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения.</li> <li>3. Обучение ударам средней частью подъёма.</li> <li>4. Игра без вратарей.</li> </ul>	6 часов
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма.</li> <li>2. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения.               <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование ударов средней частью подъёма.</li> <li>2. Обучение ударам внутренней частью подошвы.</li> <li>3. Игра без вратарей.</li> </ul> </li> </ul>	3 часа
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение отбору мяча с выбиванием.</li> <li>2. Обучение отбору мяча с выпадом.</li> <li>3. Игра без вратарей.</li> </ul>	3 часа
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование отбора мяча с выпадом.</li> <li>2. Обучение удару внутренней стороной стопы.</li> <li>3. Обучение остановке внутренней стороной стопы.</li> <li>4. Игра без вратарей.</li> </ul>	2 часа
Техника игры вратаря.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком).</li> <li>2. Обучение приему мяча, катящегося навстречу.</li> <li>3. Обучение броску мяча на точность.</li> <li>4. Игра с вратарями.</li> </ul>	2 часа
Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение ведению мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения.</li> <li>2. Встречная эстафета с ведением мяча.</li> <li>3. Подвижная игра с элементами баскетбола.</li> <li>4. Игра с вратарями.</li> </ul>	4 часа
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение ударам средней частью подъема по неподвижному мячу.</li> <li>2. Совершенствование остановки мяча подошвой.</li> <li>3. Игра с вратарями.</li> </ul>	3 часа
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование ударов средней частью подъема по неподвижному мячу.</li> <li>2. Подвижная игра с элементами футбола.</li> </ul>	2 часа

	3. Учебная игра.	
	1. Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. 2. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча, обводку трех стоек и удар в ворота. 3. Игра с вратарями.	4 часа
	1. Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. 2. Подвижная игра с элементами гандбола. 3. Игра с вратарями.	2 часа
	1. Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. 2. Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу. 3. Игра с вратарями.	2 часа
	1. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. 2. Обучение ведению мяча зигзагами. 3. Подвижная игра с элементами футбола. 4. Учебная игра.	3 часа
	1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. 2. Ведение мяча, обводку трех стоек и удар внутренней частью подъема в цель. 3. Учебная игра.	2 часа
	1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой. 2. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом. 3. Учебная игра.	2 часа
	1. Обучение ударам внутренней стороной стопы. 2. Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы. 3. Подвижная игра с элементами футбола. 4. Учебная игра.	3 часа
	1. Обучение ударам головой по подвешенному мячу. 2. Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу. 3. Обучение вбрасыванию мяча из-за боковой линии. 4. Учебная игра.	2 часа
	1. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. 2. Подвижная игра с элементами баскетбола. 3. Учебная игра.	2 часа
Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель. 2. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении. 3. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъема. 4. Учебная игра.	3 часа
Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	1. Обучение ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног. 2. Совершенствование ведения мяча с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней частью подъема в цель. 3. Учебная игра.	4 часа
	1. Совершенствование ведения мяча средней частью подъема и остановки подошвой по зрительному сигналу. 2. Обучение удару средней частью подъема по неподвижному мячу.	2 часа

	3. Обучение удару средней частью подъема в цель после ведения мяча. 4. Подвижная игра с элементами футбола.	
	1. Совершенствование удара средней частью подъема в цель. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Учебная игра.	2 часа
Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Технические элементы(финты).	1. Совершенствование ударов головой по подвешенному и подброшенному над собой мячу. 2. Совершенствование ударов головой по мячу после вбрасывания партнером. 3. Подвижная игра с элементами футбола.	2 часа
	1. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах с продвижением. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Совершенствование ударов средней частью подъема по катящемуся навстречу мячу. 4. Учебная игра.	2 часа
	1. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 4. Учебная игра.	2 часа
	1. Обучение подбиванию мяча. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Учебная игра.	2 часа
	1. Совершенствование удара средней частью подъема в цель. 2. Обучение ведению мяча, обводке стойки с применением ложного замаха на удар, удару по воротам средней частью подъема. 3. Учебная игра.	2 часа
	1. Совершенствование передачи мяча внутренней частью подъема с остановками внутренней стороной стопы. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Учебная игра.	2 часа
	1. Совершенствование ведения мяча с остановкой по зрительному сигналу. 2. Обучение ведению мяча с остановкой по зрительному сигналу, подхватыванию мяча и последующему ускорению по второму зрительному сигналу. 3. Обучение ведению мяча с выполнением обманного движения на остановку около стойки. 4. Обучение обводке пассивно атакующего противника при помощи обманного движения на остановку. 5. Учебная игра.	2 часа
	1. Вбрасывание мяча партнеру с места из положения ноги вместе для остановки его внутренней стороной стопы. 2. Вбрасывание мяча партнеру с места из положения одна нога впереди для остановки его внутренней стороной стопы. 3. Учебная игра.	2 часа
	1. Обучение передаче мяча внутренней частью подъема на ход партнеру для остановки его подошвой или внутренней стороной стопы. 2. Обучение ведению мяча с последующей передачей партнеру, начавшему встречное движение без мяча. 3. Обучение ведению мяча с последующей передачей партнеру, открывающемуся для приема мяча сбоку. 4. Учебная игра.	4 часа
	1. Подвижная игра с элементами футбола. 2. Совершенствование ведения мяча, обводки трех стоек с последующим ударом внутренней частью подъема в цель. 3. Учебная игра.	2 часа

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование ведения мяча, обводки трех стоек с применением обманного движения на удар и с последующим ударом средней частью подъема в цель.</li> <li>2. Совершенствование ведения мяча, обводки стойки и футболиста, выполняющего пассивный отбор мяча, с применением обманного движения на удар и с последующим ударом средней частью подъема в цель.</li> <li>3. Учебная игра.</li> </ol>	2 часа
Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение ударам головой по воротам с расстояния 3м после набрасывания мяча партнером.</li> <li>2. Обучение ударам головой по воротам с расстояния 2м после подбрасывания мяча над собой.</li> <li>3. Учебная игра.</li> </ol>	2 часа
Техника ударов по мячу.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение остановке мяча грудью и бедром.</li> <li>2. Учебная игра.</li> </ol>	3 часа
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение приему мяча, катящегося навстречу по земле и летящего навстречу на уровне живота и груди.</li> <li>2. Игра в ручной мяч.</li> </ol>	2 часа
Развитие скоростно-силовых качеств.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение приему мяча, летящего выше уровня головы навстречу вратарю.</li> <li>2. Обучение приему мяча, летящего выше уровня головы сбоку от вратаря.</li> <li>3. Обучение вбрасыванию мяча на точность.</li> <li>4. Игра в ручной мяч.</li> </ol>	2 часа
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение приему мяча в прыжке после отскока от земли.</li> <li>2. Обучение приему мяча в прыжке после вбрасывания его партнером.</li> <li>3. Игра в ручной мяч.</li> </ol>	2 часа
Развитие скоростно-силовых качеств.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение ударам по мячу средней частью подъема с рук на дальность.</li> <li>2. Обучение ударам по мячу средней частью подъема после отскока мяча от земли на дальность.</li> <li>3. Обучение вбрасыванию мяча рукой из-за головы на точность.</li> <li>4. Обучение вбрасыванию мяча рукой снизу на точность.</li> <li>5. Игра с элементами гандбола.</li> </ol>	4 часа
Определение уровня скоростно-силовой подготовленности.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег 30м.</li> <li>2. Прыжок в длину с места.</li> <li>3. Бег 60м.</li> <li>4. Удар футбольного мяча на дальность.</li> <li>5 Вбрасывание футбольного мяча.</li> <li>6. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в цель (2,5 *1,2м) с 6м.</li> <li>7. Учебная игра.</li> </ol>	4 часа
Матчевая встреча.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение технико-тактических действий в игре.</li> </ol>	4 часа
Подведение итогов	Подведение итогов	1 час



**Тематическое планирование**  
**5-7 классы**  
**(3 раза в неделю, всего 108 часов)**

Тема занятия	Элементы содержания	Кол-во часов
Правила и особенности футбола. ТБ на занятиях.	<ul style="list-style-type: none"> <li>5. Размеры площадки.</li> <li>6. Основные ошибки.</li> <li>7. Техника безопасности.</li> <li>8. Правила соревнований.</li> </ul>	1 час
Техника ведения, остановки и отбора мяча.	<ul style="list-style-type: none"> <li>5. Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма.</li> <li>6. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения.</li> <li>7. Обучение ударам средней частью подъёма.</li> <li>8. Игра без вратарей.</li> </ul>	2 часа
	<ul style="list-style-type: none"> <li>8. Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма.</li> <li>9. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения.</li> <li>1. Совершенствование ударов средней частью подъёма.</li> <li>2. Обучение ударам внутренней частью подошвы.</li> <li>3. Игра без вратарей.</li> </ul>	2 часа
Техника ударов по мячу.	<ul style="list-style-type: none"> <li>4. Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении.</li> <li>5. Обучение отбору мяча с выбиванием.</li> <li>6. Обучение отбору мяча с выпадом.</li> <li>7. Игра без вратарей.</li> </ul>	2 часа
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование отбора мяча с выпадом.</li> <li>2. Обучение отбору мяча подкатом.</li> <li>3. Обучение удару внутренней стороной стопы.</li> <li>4. Обучение остановке внутренней стороной стопы.</li> <li>5. Игра без вратарей.</li> </ul>	2 часа
Техника игры вратаря.	<ul style="list-style-type: none"> <li>5. Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком).</li> <li>6. Обучение приему мяча, катящегося навстречу.</li> <li>7. Обучение броску мяча на точность.</li> <li>8. Игра с вратарями.</li> </ul>	2 часа
Техника игры вратаря.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение приему мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота.</li> <li>2. Обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками.</li> <li>3. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.</li> <li>4. Игра с вратарями.</li> </ul>	2 часа

<p>Определение уровня скоростно-силовой под.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег 30м.</li> <li>2. Прыжок в длину с места.</li> <li>3. Бег 200м.</li> <li>4. Удар футбольного мяча на дальность.</li> <li>5. Вбрасывание футбольного мяча.</li> <li>6. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в цель (2,5 *1,2м) с 6м.</li> <li>7. Игра с вратарями.</li> </ol>	<p>3 часа</p>
<p>Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Обучение ведению мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения.</li> <li>6. Встречная эстафета с ведением мяча.</li> <li>7. Подвижная игра с элементами баскетбола.</li> <li>8. Игра с вратарями.</li> </ol>	<p>2 часа</p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение ударам средней частью подъема.</li> <li>2. Совершенствование остановки мяча подошвой.</li> <li>3. Подвижная игра с элементами футбола.</li> </ol>	<p>1 час</p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение ударам средней частью подъема по неподвижному мячу.</li> <li>2. Совершенствование остановки мяча подошвой.</li> <li>3. Игра с вратарями.</li> </ol>	<p>2 часа</p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование ударов средней частью подъема по неподвижному мячу.</li> <li>2. Подвижная игра с элементами футбола.</li> <li>3. Учебная игра.</li> </ol>	<p>1 час</p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</li> <li>2. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча, обводку трех стоек и удар в ворота.</li> <li>3. Игра с вратарями.</li> </ol>	<p>2 часа</p>
<p>Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</li> <li>2. Подвижная игра с элементами гандбола.</li> <li>3. Игра с вратарями.</li> </ol>	<p>1 час</p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку.</li> <li>2. Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу.</li> <li>3. Игра с вратарями.</li> </ol>	<p>2 часа</p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу.</li> <li>2. Обучение ведению мяча зигзагами.</li> <li>3. Подвижная игра с элементами футбола.</li> <li>4. Учебная игра.</li> </ol>	<p>3 часа</p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу.</li> <li>2. Ведение мяча , обводку трех стоек и удар внутренней частью подъема в цель.</li> <li>3. Учебная игра.</li> </ol>	<p>2 часа</p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой.</li> <li>2. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом.</li> <li>3. Учебная игра.</li> </ol>	<p>3 часа</p>
		<p>2 часа</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку.</li> <li>2. Подвижные эстафеты</li> <li>3. Учебная игра.</li> </ol>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение ударам внутренней стороной стопы.</li> <li>2. Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы.</li> <li>3. Подвижная игра с элементами футбола.</li> <li>4. Учебная игра.</li> </ol>	3 часа
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение ударам головой по подвешенному мячу.</li> <li>2. Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу.</li> <li>3. Обучение вбрасыванию мяча из-за боковой линии.</li> <li>4. Учебная игра.</li> </ol>	2 часа
<p>Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование отбора мяча выпадом.</li> <li>2. Совершенствование отбора мяча подкатом.</li> <li>3. Подвижные игры</li> <li>4. Учебная игра.</li> </ol>	3 часа
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении.</li> <li>2. Подвижная игра с элементами баскетбола.</li> <li>3. Учебная игра.</li> </ol>	2 часа
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель.</li> <li>2. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении.</li> <li>3. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъема.</li> <li>4. Учебная игра.</li> </ol>	3 часа
<p>Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног.</li> <li>2. Совершенствование ведения мяча с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней частью подъема в цель.</li> <li>3. Учебная игра.</li> </ol>	2 часа
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование ведения мяча средней частью подъема и остановки подошвой по зрительному сигналу.</li> <li>2. Обучение удару средней частью подъема по неподвижному мячу.</li> <li>3. Обучение удару средней частью подъема в цель после ведения мяча.</li> <li>4. Подвижная игра с элементами футбола.</li> </ol>	2 часа
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование удара средней частью подъема в цель.</li> <li>2. Подвижная игра с элементами футбола.</li> <li>3. Учебная игра.</li> </ol>	2 часа
<p>Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Технические элементы(финты).</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование ударов головой по подвешенному и подброшенному над собой мячу.</li> <li>2. Совершенствование ударов головой по мячу после вбрасывания партнером.</li> <li>3. Подвижная игра с элементами футбола.</li> </ol>	2 часа
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом с последующим переносом за мяч.</li> <li>2. Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом, последующему переносу за мяч, толчку мяча вправо внешней частью подъема и продвижению за мячом.</li> <li>3. Учебная игра.</li> </ol>	2 часа
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах с продвижением.</li> <li>2. Подвижная игра с элементами футбола.</li> <li>3. Совершенствование ударов средней частью подъема по катящемуся навстречу</li> </ol>	2 часа

	<p>мячу.</p> <p>4. Учебная игра.</p>	
	<p>1. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении.</p> <p>2. Подвижная игра с элементами футбола.</p> <p>4. Учебная игра.</p>	2 часа
	<p>1. Обучение подбиванию мяча.</p> <p>2. Подвижная игра с элементами футбола.</p> <p>3. Учебная игра.</p>	2 часа
	<p>1. Совершенствование удара средней частью подъема в цель.</p> <p>2. Обучение ведению мяча, обводке стойки с применением ложного замаха на удар, удару по воротам средней частью подъема.</p> <p>3. Учебная игра.</p>	2 часа
	<p>1. Совершенствование передачи мяча внутренней частью подъема с остановками внутренней стороной стопы.</p> <p>2. Подвижная игра с элементами футбола.</p> <p>3. Учебная игра.</p>	2 часа
<p>Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Финты.</p>	<p>1. Обучение ударам головой в кольцо-мишень с расстояния после набрасывания мяча партнером.</p> <p>2. Обучение ударам головой в кольцо-мишень с расстояния после подбрасывания мяча над собой.</p> <p>3. Подвижная игра с элементами футбола.</p>	2 часа
	<p>1. Совершенствование ведения мяча с остановкой по зрительному сигналу.</p> <p>2. Обучение ведению мяча с остановкой по зрительному сигналу, подхвату мяча и последующему ускорению по второму зрительному сигналу.</p> <p>3. Обучение ведению мяча с выполнением обманного движения на остановку около стойки.</p> <p>4. Обучение обводке пассивно атакующего противника при помощи обманного движения на остановку.</p> <p>5. Учебная игра.</p>	2 часа
	<p>1. Вбрасывание мяча партнеру с места из положения ноги вместе для остановки его внутренней стороной стопы.</p> <p>2. Вбрасывание мяча партнеру с места из положения одна нога впереди для остановки его внутренней стороной стопы.</p> <p>3. Учебная игра.</p>	2 часа
	<p>1. Обучение передаче мяча внутренней частью подъема на ход партнеру для остановки его подошвой или внутренней стороной стопы.</p> <p>2. Обучение ведению мяча с последующей передачей партнеру, начавшему встречное движение без мяча.</p> <p>3. Обучение ведению мяча с последующей передачей партнеру, открывающемуся для приема мяча сбоку.</p> <p>4. Учебная игра.</p>	2 часа
	<p>1. Подвижная игра с элементами футбола.</p> <p>2. Совершенствование ведения мяча, обводки трех стоек с последующим ударом внутренней частью подъема в цель.</p> <p>3. Учебная игра.</p>	2 часа
	<p>1. Обучение вбрасыванию мяча из положения ноги врозь на ход партнеру, приему мяча партнером, с последующим ведением и ударом внутренней частью подъема в цель.</p> <p>2. Обучение вбрасыванию мяча из положения ноги врозь на ход партнеру, приему мяча партнером, с последующим ударом по отскочившему от земли мячу в цель.</p> <p>3. Учебная игра.</p>	2 часа
	<p>1. Совершенствование ведения мяча, обводки трех стоек с применением обманного движения на удар и с последующим ударом средней частью подъема</p>	2 часа
	<p>Развитие быстроты. Техника ведения,</p>	<p>1. Совершенствование ведения мяча, обводки трех стоек с применением обманного движения на удар и с последующим ударом средней частью подъема</p>

остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	в цель. 2. Совершенствование ведения мяча, обводки стойки и футболиста, выполняющего пассивный отбор мяча, с применением обманного движения на удар и с последующим ударом средней частью подъема в цель. 3. Учебная игра.	
	1. Обучение ударам головой по воротам с расстояния 3м после набрасывания мяча партнером. 2. Обучение ударам головой по воротам с расстояния 2м после подбрасывания мяча над собой. 3. Учебная игра.	2 часа
	1. Обучение остановке мяча грудью и бедром. 2. Учебная игра.	2 часа
	1. Обучение ведению мяча по прямой с имитацией остановки подошвой по зрительному сигналу. 2. Совершенствование обманного движения на остановку мяча во время ведения. 3. Учебная игра.	2 часа
	1. Обучение развитию атаки флангом крайним защитником и нападающим. 2. Учебная игра.	2 часа
Развитие скоростно-силовых качеств.	1. Обучение приему мяча, катящегося навстречу по земле и летящего навстречу на уровне живота и груди. 2. Игра в ручной мяч.	2 часа
	1. Обучение приему мяча, летящего выше уровня головы навстречу вратарю. 2. Обучение приему мяча, летящего выше уровня головы сбоку от вратаря. 3. Обучение вбрасыванию мяча на точность. 4. Игра в ручной мяч.	2 часа
Развитие скоростно-силовых качеств.	1. Обучение приему мяча в прыжке после отскока от земли. 2. Обучение приему мяча в прыжке после вбрасывания его партнером. 3. Игра в ручной мяч.	2 часа
	1. Обучение ударам по мячу средней частью подъема с рук на дальность. 2. Обучение ударам по мячу средней частью подъема после отскока мяча от земли на дальность. 3. Обучение вбрасыванию мяча рукой из-за головы на точность. 4. Обучение вбрасыванию мяча рукой снизу на точность. 5. Игра с элементами гандбола.	3 часа
Определение уровня скоростно-силовой подготовленности.	1. Бег 30м. 2. Прыжок в длину с места. 3. Бег 200м. 4. Удар футбольного мяча на дальность. 5 Вбрасывание футбольного мяча. 6. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в цель (2,5 *1,2м) с 6м. 7. Учебная игра.	3 часа
Матчевая встреча.	1. Выполнение технико-тактических действий в игре.	3 часа
Подведение итогов	Подведение итогов	1 час

**Тематическое планирование**  
**8-10 классы**  
**(3 раза в неделю, всего 108 часов)**

Тема занятия	Элементы содержания	Кол-во часов
Правила и особенности футбола. ТБ на занятиях.	<ul style="list-style-type: none"> <li>9. Размеры площадки.</li> <li>10. Основные ошибки.</li> <li>1. Техника безопасности.</li> <li>2. Правила соревнований.</li> </ul>	1 час
Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	<ul style="list-style-type: none"> <li>9. Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма.</li> <li>10. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения.</li> <li>1. Обучение ударам средней частью подъёма.</li> <li>2. Игра без вратарей.</li> </ul>	2 часа
	<ul style="list-style-type: none"> <li>5. Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма.</li> <li>5. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения.</li> <li>1. Совершенствование ударов средней частью подъёма.</li> <li>2. Обучение ударам внутренней частью подошвы.</li> <li>3. Игра без вратарей.</li> </ul>	2 часа
	<ul style="list-style-type: none"> <li>8. Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении.</li> <li>9. Обучение отбору мяча с выбиванием.</li> <li>10. Обучение отбору мяча с выпадом.</li> <li>1. Игра без вратарей.</li> </ul>	3 часа
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование отбора мяча с выпадом.</li> <li>2. Обучение отбору мяча подкатом.</li> <li>3. Обучение удару внутренней стороной стопы.</li> <li>4. Обучение остановке внутренней стороной стопы.</li> <li>5. Игра без вратарей.</li> </ul>	2 часа
Техника игры вратаря.	<ul style="list-style-type: none"> <li>9. Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком).</li> <li>10. Обучение приему мяча, катящегося навстречу.</li> <li>1. Обучение броску мяча на точность.</li> <li>2. Игра с вратарями.</li> </ul>	2 часа
Техника игры вратаря.		2 часа

	<ul style="list-style-type: none"> <li>6. Обучение приему мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота.</li> <li>6. Обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками.</li> <li>7. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.</li> <li>8. Игра с вратарями.</li> </ul>	
Определение уровня скоростно-силовой под.	<ul style="list-style-type: none"> <li>8. Бег 30м.</li> <li>9. Прыжок в длину с места.</li> <li>10. Бег 200м.</li> <li>1. Удар футбольного мяча на дальность.</li> <li>2. Вбрасывание футбольного мяча.</li> <li>3. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в цель (2,5 *1,2м) с 6м.</li> <li>4. Игра с вратарями.</li> </ul>	2 часа
Тактика игры	Изучение тактических приемов	1 час
Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	<ul style="list-style-type: none"> <li>9. Обучение ведению мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения.</li> <li>10. Встречная эстафета с ведением мяча.</li> <li>1. Подвижная игра с элементами баскетбола.</li> <li>2. Игра с вратарями.</li> </ul>	2 часа
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение ударам средней частью подъема.</li> <li>2. Совершенствование остановки мяча подошвой.</li> <li>3. Подвижная игра с элементами футбола.</li> </ul>	2 часа
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение ударам средней частью подъема по неподвижному мячу.</li> <li>2. Совершенствование остановки мяча подошвой.</li> <li>3. Игра с вратарями.</li> </ul>	2 часа
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование ударов средней частью подъема по неподвижному мячу.</li> <li>2. Подвижная игра с элементами футбола.</li> <li>3. Учебная игра.</li> </ul>	2 часа
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Занятия в тренажерном зале.</li> <li>2. Подвижная игра с элементами баскетбола</li> </ul>	2 часа
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</li> <li>2. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча, обводку трех стоек и удар в ворота.</li> <li>3. Игра с вратарями.</li> </ul>	2 часа
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</li> <li>2. Подвижная игра с элементами гандбола.</li> <li>3. Игра с вратарями.</li> </ul>	2 часа

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку.</li> <li>2. Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу.</li> <li>3. Игра с вратарями.</li> </ol>	2 часа
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу.</li> <li>2. Обучение ведению мяча зигзагами.</li> <li>3. Подвижная игра с элементами футбола.</li> <li>4. Учебная игра.</li> </ol>	1 час
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу.</li> <li>2. Ведение мяча , обводку трех стоек и удар внутренней частью подъема в цель.</li> <li>3. Учебная игра.</li> </ol>	2 часа
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой.</li> <li>2. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом.</li> <li>3. Учебная игра.</li> </ol>	1 час
	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку.</li> <li>4. Подвижные эстафеты</li> <li>3. Учебная игра.</li> </ol>	2 часа
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение ударам внутренней стороной стопы.</li> <li>2. Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы.</li> <li>3. Подвижная игра с элементами футбола.</li> <li>4. Учебная игра.</li> </ol>	1 час
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение ударам головой по подвешенному мячу.</li> <li>2. Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу.</li> <li>3. Обучение вбрасыванию мяча из-за боковой линии.</li> <li>4. Учебная игра.</li> </ol>	2 часа
<p>Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование отбора мяча выпадом.</li> <li>2. Совершенствование отбора мяча подкатом.</li> <li>3. Подвижные игры</li> <li>4. Учебная игра.</li> </ol>	1 час
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении.</li> <li>2. Подвижная игра с элементами баскетбола.</li> <li>3. Учебная игра.</li> </ol>	1 час
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Занятия в тренажерном зале</li> <li>2. Подвижная игра с элементами гандбола</li> </ol>	2 часа
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель.</li> </ol>	1 час



	2. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении. 3. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъема. 4. Учебная игра.	
Тактика игры	Изучение и применение различных тактических схем игры: в атаке . обороне, контратаке.	2 часа
Посещение спортивно-массового мероприятия	Посещение футбольного матча	2 часа
Тактика игры	1Изучение видеоматериала футбольного матча 2Учебная игра	2 часа
2 часаРазвитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	1. Обучение ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног. 2. Совершенствование ведения мяча с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней частью подъема в цель. 3. Учебная игра.	2 часа
	1. Совершенствование ведения мяча средней частью подъема и остановки подошвой по зрительному сигналу. 2. Обучение удару средней частью подъема по неподвижному мячу. 3. Обучение удару средней частью подъема в цель после ведения мяча. 4. Подвижная игра с элементами футбола.	1 час
	1. Совершенствование удара средней частью подъема в цель. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Учебная игра.	2 часа
Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Технические элементы(финты).	1. Совершенствование ударов головой по подвешенному и подброшенному над собой мячу. 2. Совершенствование ударов головой по мячу после вбрасывания партнером. 3. Подвижная игра с элементами футбола.	2 часа
	1. Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом с последующим переносом за мяч. 2. Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом, последующему переносу за мяч, толчку мяча вправо внешней частью подъема и продвижению за мячом. 3. Учебная игра.	2 часа
	1. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах с продвижением. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Совершенствование ударов средней частью подъема по катящемуся навстречу мячу. 4. Учебная игра.	1 час
	1. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. 2. Подвижная игра с элементами футбола.	1 час

	4. Учебная игра.	
	1. Обучение подбиванию мяча. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Учебная игра.	2 часа
	1. Совершенствование удара средней частью подъема в цель. 2. Обучение ведению мяча, обводке стойки с применением ложного замаха на удар, удару по воротам средней частью подъема. 3. Учебная игра.	2 часа
	1. Совершенствование передачи мяча внутренней частью подъема с остановками внутренней стороной стопы. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Учебная игра.	1 час
Определение уровня скоростно-силовой под.	5. Бег 30м. 6. Прыжок в длину с места. 7. Бег 200м. 8. Удар футбольного мяча на дальность. 9. Вбрасывание футбольного мяча. 10. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в цель (2,5 *1,2м) с 6м. 11. Игра с вратарями.	2 часа
	13Занятия в силовой подготовкой в зале 2Подвижная игра с элементами гандбола	2 часа
Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Финты.	1. Обучение ударам головой в кольцо-мишень с расстояния после набрасывания мяча партнером. 2. Обучение ударам головой в кольцо-мишень с расстояния после подбрасывания мяча над собой. 3. Подвижная игра с элементами футбола.	2 часа
	1. Совершенствование ведения мяча с остановкой по зрительному сигналу. 2. Обучение ведению мяча с остановкой по зрительному сигналу, подхвату мяча и последующему ускорению по второму зрительному сигналу. 3. Обучение ведению мяча с выполнением обманного движения на остановку около стойки. 4. Обучение обводке пассивно атакующего противника при помощи обманного движения на остановку. 5. Учебная игра.	2 часа
	1. Вбрасывание мяча партнеру с места из положения ноги вместе для остановки его внутренней стороной стопы. 2. Вбрасывание мяча партнеру с места из положения одна нога впереди для остановки его внутренней стороной стопы. 3. Учебная игра.	2 часа
		2 часа

	<p>1. Обучение передаче мяча внутренней частью подъема на ход партнеру для остановки его подошвой или внутренней стороной стопы.</p> <p>2. Обучение ведению мяча с последующей передачей партнеру, начавшему встречное движение без мяча.</p> <p>3. Обучение ведению мяча с последующей передачей партнеру, открывающемуся для приема мяча сбоку.</p> <p>4. Учебная игра.</p>	
	<p>1. Подвижная игра с элементами футбола.</p> <p>2. Совершенствование ведения мяча, обводки трех стоек с последующим ударом внутренней частью подъема в цель.</p> <p>3. Учебная игра.</p>	2 часа
	<p>1. Обучение вбрасыванию мяча из положения ноги врозь на ход партнеру, приему мяча партнером, с последующим ведением и ударом внутренней частью подъема в цель.</p> <p>2. Обучение вбрасыванию мяча из положения ноги врозь на ход партнеру, приему мяча партнером, с последующим ударом по отскочившему от земли мячу в цель.</p> <p>3. Учебная игра.</p>	2 часа
Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	<p>1. Совершенствование ведения мяча, обводки трех стоек с применением обманного движения на удар и с последующим ударом средней частью подъема в цель.</p> <p>2. Совершенствование ведения мяча, обводки стойки и футболиста, выполняющего пассивный отбор мяча, с применением обманного движения на удар и с последующим ударом средней частью подъема в цель.</p> <p>3. Учебная игра.</p>	1 час
	<p>1. Обучение ударам головой по воротам с расстояния 3м после набрасывания мяча партнером.</p> <p>2. Обучение ударам головой по воротам с расстояния 2м после подбрасывания мяча над собой.</p> <p>3. Учебная игра.</p>	2 часа
	<p>1. Обучение остановке мяча грудью и бедром.</p> <p>2. Учебная игра.</p>	2 часа
	<p>1 Совершенствование остановки мяча грудью и бедром.</p> <p>2 Учебная игра.</p>	2 часа
	<p>1. Обучение ведению мяча по прямой с имитацией остановки подошвой по зрительному сигналу.</p> <p>2. Совершенствование обманного движения на остановку мяча во время ведения.</p> <p>3. Учебная игра.</p>	1 час
	<p>1. Обучение развитию атаки флангом крайним защитником и нападающим.</p> <p>2. Учебная игра.</p>	2 часа
		<p>1. Обучение приему мяча, катящегося навстречу</p>
Развитие скоростно-силовых качеств.	1. Обучение приему мяча, катящегося навстречу	2 часа

	по земле и летящего навстречу на уровне живота и груди. 2. Игра в ручной мяч.	
	1. Обучение приему мяча, летящего выше уровня головы навстречу вратарю. 2. Обучение приему мяча, летящего выше уровня головы сбоку от вратаря. 3. Обучение вбрасыванию мяча на точность. 4. Игра в ручной мяч.	1 час
	1. Обучение приему мяча в прыжке после отскока от земли. 2. Обучение приему мяча в прыжке после вбрасывания его партнером. 3. Игра в ручной мяч.	2 часа
Развитие скоростно-силовых качеств.	1. Обучение ударам по мячу средней частью подъема с рук на дальность. 2. Обучение ударам по мячу средней частью подъема после отскока мяча от земли на дальность. 3. Обучение вбрасыванию мяча рукой из-за головы на точность. 4. Обучение вбрасыванию мяча рукой снизу на точность. 5. Игра с элементами гандбола.	2 часа
Определение уровня скоростно-силовой подготовленности.	1. Бег 30м. 2. Прыжок в длину с места. 3. Бег 200м. 4. Удар футбольного мяча на дальность. 5 Вбрасывание футбольного мяча. 6. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в цель (2,5 *1,2м) с 6м. 7. Учебная игра.	3 часа
Матчевая встреча.	1. Выполнение технико-тактических действий в игре.	2 часа
Подведение итогов	Подвижная игра	1 час

## Список литературы:

1. Щуркова Н.Е. Собрание пестрых дел: Методический материал для работы с детьми. – М.: Новая школа, 1994.
2. Алиева М.А. и др. Я сам строю свою жизнь. – СПб.: Речь, 2003.
3. Футбол: правила игры. ФИФА. – М.: Терра-Спорт, 2004.
4. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. – М.: АСТ Астрель, 2003.
5. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. – Киев, 2005г.
6. Л.Качани. Л. Горский. «Тренировка футболистов». 1984г- Братислава