

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 64»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол № 1 от 27.08.2022г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 64
Е.А. Болдырев
приказ № 197 от 24.09.2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Футбол»**

Возраст обучающихся: 8 - 12 лет
Срок реализации: 2 года
Общее количество часов: 102 ч
Разработчик:
Тарарин Олег Анатольевич
учитель физической культуры

г.Лесной, 2022

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 с изменениями и дополнениями от 25.12.2018; Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р; Приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей», утверждённым президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 № 11), Письмом Минобрнауки России № 9-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», Государственной программой Свердловской области «Развитие системы образования в Свердловской области до 2024 года», утверждённой Постановлением Правительства Свердловской области от 29.12.2016 N 919-ПП; Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", Постановление Главного государственного санитарного врача России от 30.06.2020 №№ 16, 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями от 24.03.2021г.)

Направленность программы: физкультурно-спортивное.

Актуальность программы. Футбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по футболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в футбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия футболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в футбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в футбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей.

Программа предполагает постепенное расширение и углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся путем последовательного прохождения по годам обучения за один курса с учетом возрастных и психических особенностей детей 2-4 классов.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Футбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Новизна настоящей программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Отличительной особенностью данной программы. Отличительными особенностями является:

- активное использование игровой деятельности для организации тренировочного процесса
- значительная часть практических занятий.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Физическое развитие одна из важных задач, решению которой способствуют физические занятия. У детей формируется правильная осанка, совершенствуются движения, их координация. Двигательная активность необходима для развития здорового организма: усиливается обмен веществ, улучшается деятельность нервной и сердечно - сосудистой систем, развивается сила мышц, подвижность суставов, а также умение преодолевать трудности, закалять волю. Занятия футболом способствуют овладению навыками пространственной ориентировки, приобретению свободы в движениях, развитию координации и быстроты. Они развивают и укрепляют нравственные качества личности детей.

У детей с познавательными проблемами на фоне положительного эмоционального подкрепления формируется моторная и зрительно-моторная координация, развиваются пространственные представления, двигательная память, серийная организация действий.

Для всех детей важно, что на занятиях футболом они учатся лучше осознавать свое тело и управлять им.

Адресат, возрастные особенности - программа рассчитана на детей возрастных групп: 1 год обучения 8-10 лет, 2 год обучения 11-12 лет

Режим занятий (периодичность и продолжительность) Рабочая программа рассчитана на 2 раза в неделю в 1 году обучения продолжительностью занятия 40 минут, 1 раз в неделю во втором году обучения продолжительностью занятий 40 минут. Число детей, находившихся в группе, составляет 10-15 человек.

Объём и сроки реализации ДООП: общее количество 102 часа за 2 года обучения.

Срок освоения: 2 года.

Уровень программы – базовый

Форма обучения: очная

Виды занятий: практические и теоретические занятия.

Формы подведения результатов: открытое занятие, соревнования.

1.2. Цель и задачи ДООП

Цель: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи:

- Образовательные:

- Обучать детей основным элементам футбола.
- Формировать умение использовать двигательные навыки.
- Обучение технике и тактике игры в футбол.
- Популяризация футбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
- Формировать правильную постановку передач, удара, приема мяча.

- Воспитательные:

- Развивать у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- Формировать общую культуру личности ребенка,

- Способность ориентироваться в современном обществе.
- Воспитание моральных и волевых качеств.
- Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.

- Развивающие:

- Развивать спортивные способности детей.
- Развивать физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- Развивать правильную реакцию на происходящее на спортивной площадке.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Ведение мяча	12	1	11	Оценка умения, опыт творческой деятельности Участие в школьных, районных и областных соревнованиях. Самооценка своих физических возможностей, мотивация учащихся, сформированности внутренней позиции учащегося
2	Остановка мяча	6	1	5	
3	Обманные движения (финты)	12	1	11	
4	Удары по воротам	12	1	11	
5	Передвижения и остановки	8	1	7	
6	Отбор мяча	6	1	5	
7	Игровые занятия	12	1	11	
8	Общая и специальная физическая подготовка	В течение занятия			
	Итого	68	7	61	

Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения

1. Ведение мяча

1.1 Ведение мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами: носком, подъемом, затем внешней и внутренней стороной подъема.

Теория – 1 час

Практика – 11 часов

2. Остановка мяча

2.1 Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу;

Теория – 1 час

Практика – 5 часов

3. Обманные движения (финты)

3.1 Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Теория – 1 часа

Практика – 11 часов

4. Удары по воротам

4.1 Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 7 м;

Теория – 1 часа

Практика – 11 часов

5. Передвижения

5.1 Техника передвижения: различные виды бега («змейкой»; беге изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; приставным шагом, скрестным шагом; со сменой направления; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.); различные виды прыжков, подскоков, остановок.

Теория – 1 час

Практика – 7 часов

6. Отбор мяча

6.1 Выбивание мяча ударом ногой;

Отбор мяча перехватом;

Отбор мяча толчком плеча в плечо;

Отбор мяча в подкате;

Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. Учебная игра.

Теория – 1 час

Практика – 5 часов

7. Игровые занятия

Теория – 1 часа

Практика – 11 часов

8. Общая и специальная физическая подготовка

Осуществляется в ходе проведения тренировок.

2 год обучения

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Ведение мяча	12	2	10	Оценка умения, опыт творческой деятельности Участие в школьных, районных и областных соревнованиях. Самооценка своих физических возможностей, мотивация учащихся, сформированности внутренней позиции учащегося
2	Остановка мяча	6	1	5	
3	Обманные движения (финты)	12	2	10	
4	Удары по воротам	12	2	10	
5	Передвижения и остановки	8	1	7	
6	Отбор мяча	6	1	5	
7	Игровые занятия	12	2	10	
8	Общая и специальная физическая подготовка	В течение занятия			
	Итого	68	11	57	

Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения

1. Ведение мяча

1.1 Ведение мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами: носком, подъемом, затем внешней и внутренней стороной подъема.

Теория – 2 час

Практика – 10 часов

2. Остановка мяча

2.1 Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу;

Теория – 1 час

Практика – 5 часов

3. Обманные движения (финты)

3.1 Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Теория – 2 часа

Практика – 10 часов

4. Удары по воротам

4.1 Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 7 м;

Теория – 2 часа

Практика – 10 часов

5. Передвижения

5.1 Техника передвижения: различные виды бега («змейкой»; беге изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; приставным шагом, скрестным шагом; со сменой направления; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.); различные виды прыжков, подскоков, остановок.

Теория – 1 час

Практика – 7 часов

6. Отбор мяча

6.2 Выбивание мяча ударом ногой;

Отбор мяча перехватом;

Отбор мяча толчком плеча в плечо;

Отбор мяча в подкате;

Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. Учебная игра.

Теория – 1 час

Практика – 5 часов

7. Игровые занятия

Теория – 2 часа

Практика – 10 часов

8. Общая и специальная физическая подготовка

Осуществляется в ходе проведения тренировок.

1.4. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

- метапредметные результаты: первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностные результаты:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей команды;

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

1.5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Зал.
2. Конусы.
3. Специально тренировочная одежда и обувь.
4. Мячи футбольные.
5. Методическая литература.

Информационное обеспечение: CD - диски, DVD - диски, MP3 диски, интернет источники.

Кадровое обеспечение: учитель, образование высшее педагогическое.

Методические материалы:

Методические разработки, специальная литература.

1.6. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

№	Контрольные нормативы	Кол-во раз
1	Правила соревнований	+
2	Ведение мяча и обводка конусов	10
3	Передача мяча в парах, в движение без потерь	10
4	Удары по воротам без промахов	10
5	Удары по воротам в движении без промахов	12
6	Остановка мяча без отскока	4
8	Обманные действия (финты) на месте и в движении	3

1.7. Список литературы

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. М.: Просвещение, 1986.
2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. Перевод с итальянского М. Терра: Спорт, Олимпия пресс, 2004.
3. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М., 2011.
4. Футбол. Учебная программа для спортивных школ. Программа подготовлена Управлением футбола Спорткомитета СССР под общей редакцией Выжгина В.А., М.: Типография В/о «Союзспортобеспечение», 1981.
5. Лапшин О.Б. – Теория и методика подготовки юных футболистов. М., 2010.
6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол». М.: Просвещение, 2011 г.

Упражнения специальной направленности.

«Финты корпусом»

Содержание и организация. От четырех до шести игроков берутся за руки, образуя круг диаметром 5-9 м, в котором выделяется один из игроков. Еще один становится «преследователем» и располагается в нескольких метрах поодаль. Учитель дает сигнал игроку, оставшемуся снаружи, и тот стремится осалить выделенного партнера в круге. Все остальные, не размыкая рук, движутся по кругу, стремясь не допустить, чтобы водящий осалил их партнера. По мере выполнения упражнения игроки меняются ролями, чтобы каждый попробовал себя и в той, и в другой роли.

Инвентарь. На площадке размечается круг. Одна жилетка.

Рекомендации. Можно привлекать в круг побольше игроков, чтобы водящий добавлял скорости в погоне. Можно засечь время каждого игрока, чтобы по окончании упражнения сравнить показатели.

«Реакция и быстрота движения»

Задача. Воспитание быстроты реакции. Организация и содержание. Две группы игроков выстраиваются лицом к воротам, которые защищает вратарь, на расстоянии 8-16 м. Учитель с мячами занимает позицию в центре между колоннами. Первые двое садятся на поле, и тренер направляет мяч между ними. Игроки поднимаются устремляются к мячу. Успевший первым наносит удар по воротам возвращается и отдает мяч, а следующие двое повторяют упражнение т.д.

Инвентарь. Запас мячей.

Рекомендации. Можно усложнить подачу мяча или ускорить темп.

Обводка защитников в изменяющейся обстановке.

Организация и содержание. В размеченном круге диаметром примерно 20 м устанавливаются 5-6 маленьких ворот, не более 2 м шириной, обозначенных стойками. 10-14 игроков, у каждого по мячу, играют против 3-4 игроков, исполняющих роль защитников (играют в жилетках). Атакующие стремятся заработать очки, заводя с помощью обводки мяч в любые из ворот (с любой стороны), в то время как защитники, соответственно, стремятся не допустить этого.

Инвентарь. 10-14 мячей, 10-12 стоек, 3-4 жилета.

Рекомендации. По истечении установленного времени (1-2 мин) набранные очки сравниваются, чтобы найти игрока, который «нанизал» больше ворот. По ходу упражнения защитники меняются ролями с нападающими до тех пор, пока все не попробуют свои силы в обводке.

«Техника старта, остановки, преследования, опеки и смены направления движения на скорости»

Организация и содержание. Игроки разбиваются на пары и работают в квадрате со стороной 11 м. Они получают номера 1 и 2, и один из них пытается убежать от другого, который преследует его по всей площади квадрата. Преследующий игрок не должен касаться соперника, но при этом должен на бегу стремиться держаться как можно ближе к нему. Учитель через равные интервалы времени дает свисток, и все игроки должны в этот момент остановиться. Если, преследующий может дотянуться до соперника и осалить его, то он получает очко; если нет, то очко получает преследуемый. После определенного периода игроки меняются ролями.

Инвентарь. Четыре стойки, два комплекта цветных жилетов.

Рекомендации. После определенного количества повторений учитель может перетасовать пары, чтобы ребята работали с разными соперниками.

«Короткие передачи»

Организация и содержание. Восемь или более игроков берутся за руки на всю длину вытянутых рук, образуя широкий круг. Один игрок остается в центре. Все остальные начинают передавать мяч друг другу, не размыкая рук, но так, чтобы оставшийся в центре не мог завладеть им. Центральный игрок имеет право передвигаться только шагом. Игрок, виновный в потере мяча из-за неточной передачи, становится водящим.

Инвентарь. Один мяч, одна жилетка.

Рекомендации. Игроки в круге, прежде чем сделать передачу, не должны касаться мяча более двух раз.

«Смена направления и скорости движения»

Организация и содержание. Две колонки, находящиеся друг против друга на расстоянии 15 м, работают в коридоре шириной 10 м. Первый из одной группы бежит наискосок по размеченной зоне, стремясь уйти к дальней линии и примкнуть к противоположной колонке, не давая сопернику помешать ему. Оба бегут навстречу друг другу и попеременно пытаются обойти соперника, если один из них атакующий, или заблокировать другого, если он - обороняющийся. Они финишируют, примыкая к противоположным колоннам, после чего стартуют следующие двое.

Инвентарь. Четыре стойки, один комплект цветных жилеток.

Рекомендации. Для атакующего коридор сужается или для обороняющегося расширяется, чтобы развивать у игроков ловкость движения.

«Основы зонной обороны».

Организация и содержание. Разделить площадку на 7 зон. Играет команда А против команды В. Перед началом игры тренер назначает команду, которая при потере мяча должна переходить к защите по зонам. Каждый игрок осуществляет защиту одной из зон, используя ту или иную технику. В зонах 1,2,3- необходима очень плотная опека нападающих, так как эти зоны близки к воротам. В зонах 4, 5 - необходима опека-контроль, так как в этих зонах определяется дальнейшее развитие игры. В зонах 6, 7 - необходимо препятствовать перемещению соперников в зоны 4 и 5, чтобы они не могли прийти на помощь игрокам тех зон в случае численного преимущества соперника.

Инвентарь. 1 мяч, майки разного цвета, вешки.

№	Содержание	Дозировка	Интервал отдыха
Упражнения без инвентаря			
1	Бег с высоким подниманием бедра по боковой линии.	2-4 раза	20 секунд
2	Прыжки на двух ногах по боковой линии.	2-4 раза	30 секунд
3	Высокое поднимание бедра с продвижением вперед-назад.	2-4 раза	30 секунд
4	Подскок вверх, приземление на переднюю часть стопы, на боковую линию.	2-4 раза	20 секунд
5	Ускорение по боковой линии.	4-6 раз	40 секунд
6	Бег с остановками по сигналу, затем – бег в обратную сторону.	2-4 раза	40 секунд
7	Бег змейкой.	2-4 раза	20 секунд
8	5 выпрыгиваний вверх на месте, затем сделать 3 кувырка вперед	2-4 раза	40 секунд

9	Прыжковые упражнения: а) прыжки на одной ноге с поворотами направо и налево; б) прыжки в длину с места стоя спиной к месту приземления; в) прыжки на одной ноге по разметкам; г) прыжки на одной ноге с приземлением на обе в квадрат со стороной 40 см.	4-6 раз	1 минута
10	Челночный бег. 3x10 м	2-4 раза	30 секунд
Упражнения с инвентарем			
11	Бег с ускорением на 10-15 м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель.	2-4 раза	30 секунд
12	Скоростные упражнения с ведением мяча (на дистанции 15-20 м). Учащиеся стоят на лицевой линии и по сигналу тренера начинают ведение мяча на скорости.	2-4 раза	30 секунд
13	Жонглирование мяча одной ногой на месте(10 набиваний), по сигналу – быстрое ведение мяча на отрезке 15 метров.	2-4 раза	30 секунд
14	Три кувырка вперед. По команде, футболисты принимают исходное положение упора присев и последовательно, без остановки выполняют три кувырка вперед, стремясь сделать это за минимальный промежуток времени. После последнего кувырка футболист вновь принимает основную стойку	2-4 раза	30 секунд
15	Кувырок вперед, кувырок назад, далее следует бег с ускорением на отрезке 15 метров.	2-4 раза	30 секунд
16	Бег с мячом между фишками (стойками, мячами). На отрезке 25 метров, начинать упражнение с лицевой линии, вперед выполнять правой ногой, назад левой	2-4 раза	30 секунд
17	Бег 10метров, между фишками.	2-4 раза	30 секунд
18	Бег боком 10 метров, между фишками.	2-4 раза	30 секунд
19	Прыжки с двух ног между фишками.	2-4 раза	30 секунд
20	Прыжки с двух ног через фишку ноги в сторону, ноги вместе.	2-4 раза	30 секунд
Упражнения с координационной лестницей			

21	Высокое поднятие бедра лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.	2-4 раза	30 секунд
22	Ходьба спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.	2-4 раза	30 секунд
23	1. Ходьба приставными шагами правым боком, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой. 2. То же левым боком.	2-4 раза	30 секунд
24	Ходьба приставными шагами правым боком с высоким подниманием бедра, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой. То же левым боком	2-4 раза	30 секунд
25	Ходьба приставными шагами правым боком, наступая в ячейки лестницы через одну. То же левым боком.	2-4 раза	30 секунд
26	Ходьба скрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.	2-4 раза	30 секунд
27	Бег лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.	2-4 раза	30 секунд
28	Бег с высоким подниманием бедра вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.	2-4 раза	30 секунд
30	Бег с захлестыванием голени, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.	2-4 раза	30 секунд
31	Бег скрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой. То же левым боком.	2-4 раза	30 секунд
32	Стоя правым боком к лестнице, лицом к первой ячейке. Передвижение правым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно правой и левой ногой. То же левым боком.	2-4 раза	30 секунд
33	Стоя правым боком к лестнице, спиной к первой ячейке. Передвижение левым боком, каждый	2-4 раза	30 секунд

	раз наступая в ячейки поочередно левой и правой ногой. То же левым боком.		
34	Упор, лежа правым боком к лестнице, лицом к первой ячейке. Передвижения правым боком каждый раз поочередно ставя правую и левую кисть в следующую ячейку лестницы. То же левым боком.	2-4 раза	30 секунд
35	Упор, лежа правым боком к лестнице, лицом к первой ячейке. Передвижения правым боком каждый раз поочередно ставя правую и левую кисть скрестно в следующую ячейку лестницы. То же левым боком.	2-4 раза	30 секунд
36	Упор лежа левым боком к лестнице, спиной к первой ячейке. Передвижения правым боком каждый раз поочередно ставя левую и правую стопу в следующую ячейку лестницы. То же правым боком.	2-4 раза	40 секунд
37	И.п. – упор лежа левым боком к лестнице, спиной к первой ячейке. Передвижения правым боком каждый раз поочередно ставя левую и правую стопу скрестно в следующую ячейку лестницы.	2-4 раза	40 секунд
38	Упражнение в парах. Первый номер принимает положение упора лежа лицом к лестнице, второй удерживает его за голеностопы. Партнеры передвигаются вперед с таким расчетом, чтобы первый номер поочередно ставил кисти в следующие ячейки лестницы. Затем партнеры меняются ролями.	2-4 раза	40 секунд
Упражнения в парах, тройках, четверках.			
39	Передача мяча с изменением мест партнера.	2-4 раза	1 минута
40	Передача мяча с движением по кругу	2-4 раза	1 минута
41	Удар мяча в стену одним игроком, подбивание другим.	2-4 раза	1 минута
42	Ведение мяча в парах с передачей его между расставленными препятствиями с различной скоростью (количество касаний может быть ограничено;	2-4 раза	30 секунд

	расстояние между стойками и их расстановка могут быть различными).		
43	Встаньте с партнером в 3 шагах друг от друга и жонглируйте мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направляйте мяч друг другу, приняв мяч, продолжайте жонглировать и т. д.	2-4 раза	30 секунд
44	Два игрока стоят рядом. Мяч у одного игрока, который пробивает его вперед со средней или большой силой, после чего оба бегут за мячом. Тот, кто достигнет и примет мяч первым, начинает следующее упражнение.	2-4 раза	30 секунд
45	Два игрока стоят друг против друга. Расстояние 10 метров. Позади «темного» игрока на расстоянии 1 метра находятся препятствие. «Темный» игрок низом бьет мяч и светлomu, затем обегает препятствие. «Светлый» игрок с ходу возвращает мяч и тут же направляется отнимать его у «темного» игрока, который стремится принять мяч.	2-4 раза	30 секунд
Игровые упражнения на развитие координационных способностей			
46	Ирга в касание: учащиеся разбиваются на две команды, каждая команда начинает игру с одного касания и передает пас по кругу, главное сделать только одно касание, затем кто ошибся, встает в центр и пытается забрать мяч у игроков.	1-2 раза	3 минуты
47	Игра «Светофор». Три команды с равным количеством игроков на своей стороне имеют 3 мяча разного цвета, каждый игрок выполняет упражнение по очереди, по сигналу тренера дети должны сориентироваться и поднять мяч вверх.	1-2 раза	3 минуты
48	Игра «Салки». Каждый игрок берет себе пару, один из них ведет мяч, другой пытается забрать по сигналу тренера, игроки меняются ролями.	1-2 раза	3 минуты
49	Игра «Пятнашки с мячом». Два игрока пытаются передачами мяча	1-2 раза	3 минуты

	запятнать (по ногам) остальных игроков. Тот, кого запятнали, присоединяется к водящим. Кто остается последним, становится победителем		
50	Игра «Гонка мячей». Все игроки свободно располагаются на площадке, у каждого - по мячу. После сигнала тренера, все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться, друг с другом.	1-2 раза	3 минуты

Футбольный словарь основных терминов.

Автогол – мяч, забитый/перенаправленный игроком в ворота собственной команды.

Атака – последовательные игровые действия команды с целью забить гол в ворота соперника.

Бомбардир – результативный нападающий игрок.

Бутса – обувь для игры в футбол с шипами на подошве.

Быстрый гол – гол, забитый в первые минуты матча.

Ведение мяча – перемещение игрока с мячом, дриблинг.

Ворота – конструкция прямоугольной формы, которая состоит из двух стоек и перекладины, располагающаяся по центру линии ворот на каждой половине поля, в которую команда стремится забить мяч.

Вбрасывание мяча – способ возобновления игры, выполняемый игроком с места у боковой линии, где мяч покинул поле от игрока противоположной команды.

Вратарь - игрок, имеющий право играть в мяч руками в пределах штрафной площади своей команды, отличающийся также от других игроков цветом формы; голкипер.

Гетры – часть обязательной экипировки игроков, закрывающая ногу от щиколотки до колена.

Гол – мяч, забитый в ворота команды, при условии, что перед этим мяч был в игре и не были нарушены Правила. Взятие ворот соперника.

Голевая передача (голевой пас) - пас игроку, непосредственно после которого был забит гол.

Дивизион – соревнования для команд, допущенных к участию по спортивному принципу.

Дисквалификация - лишение футболиста или команды права принимать участие в играх на определенный срок.

Дополнительное время - часть матча, состоящая из двух равных таймов не более 15 минут каждый, играемых после окончания двух таймов основного времени.

Жеребьевка - определение порядка выступления футбольных команд в соревновании; способ определения судьей команды, имеющей право на начальный удар; способ определения судьей ворот, в которые будут выполняться удары с 11-метровой отметки для определения победителя матча.

Забегание — технический приём, при котором игрок без мяча пробегает мимо игрока с мячом и может получить от него пас.

Защитник — игрок линии защиты.

Искусственный офсайд — положение «вне игры», осознанно созданное игроками обороняющейся команды.

Капитан - игрок команды, носящий на рукаве повязку, который должен играть важную роль, помогая обеспечить уважение Правил и судейских решений, и который несет полную ответственность перед игрой посредством уважения судей и их решений. Капитан не имеет особого статуса и привилегий, однако он несет ответственность за поведение своей команды.

Короткая передача - пас игрока своему партнеру на расстояние до 15 метров.

Ложный маневр - обманные действия группы игроков в ходе тактической комбинации.

Нападающий - игрок линии атаки (форвард).

Ничья - результат матча, при котором обе команды не забили голов или забили одинаковое количество.

Оборона - командные действия игроков с целью недопущения попадания мяча в собственные ворота.

Основное время - два равных тайма по 45 минут каждый (время которых может быть сокращено при наличии договоренности между командами и судьей и соответствии регламенту соревнований).

Отбор мяча - игровое действие в борьбе за мяч с соперником, в результате которого владение мячом переходит к игроку противоположной команды.

Офсайд - положение «вне игры».

Пас - передача мяча от одного игрока команды другому игроку этой же команды.

Пенальти - удар с 11-метровой отметки, способ возобновления игры, когда наказываемое штрафным ударом нарушение совершено в штрафной площади обороняющейся команды; выполняется с 11-метровой отметки с соблюдением определенных условий процедуры выполнения.

Переკладина - часть каркаса ворот, соединяющая между собой верхние точки двух стоек ворот.

Перерыв - промежуток времени между таймами матча.

Перехват - игровое действие футболиста команды соперника, в результате которого мяч, направленный игроком противоположной команды своему партнеру, оказывается у этого игрока соперника.

Площадь ворот (вратарская площадь) - ограниченная область вокруг ворот, расположенная внутри штрафной площади. Из нее выполняется удар от ворот.

Предупреждение - дисциплинарная санкция, применяемая судьей по отношению к игрокам и официальным лицам команды за различные нарушения Правил; обозначается показом желтой карточки

Разбор игры - обсуждение того, как проходила встреча с соперником.

Свободный удар – разновидность штрафного удара, при котором прямое попадание мяча в ворота без касания другого игрока не засчитывается голом.

Стандартные положения - способы возобновления игры командой: начальный удар, вбрасывание, удар от ворот, угловой удар, штрафной, свободный, 11-метровый удар.

Створ ворот - область пространства, ограниченная поверхностью земли, стойками и переκладиной ворот.

Стенка - расположение игроков одной команды в ряд вплотную друг к другу с целью защиты своих ворот при некоторых стандартных положениях; расстояние от мяча до «стенки» составляет 9.15 м. Судья - арбитр, рефери.

Технический прием – средство ведения игры.

УЕФА – Союз европейский футбольных ассоциаций (Union of European Football Associations).

Финт - обманное движение, обманный прием, исполненный футболистом.

ФИФА (FIFA) - руководящая организация, отвечающая за футбол во всем мире (сокращение от Fédération Internationale de Football Association – Международная Федерация Футбольных Ассоциаций).

Фол - нарушение Правил игры.

Футбол (англ. «foot» - нога, «ball» - мяч) - вид спорта; командная игра, в которой игроки стремятся ударами ноги забить мяч в ворота соперника.

Центральный круг (центр поля) — часть разметки футбольного поля в виде окружности радиусом 9.15 м вокруг центральной отметки поля.

Штанга (стойка ворот) - часть каркаса ворот, расположенная перпендикулярно поверхности поля; в верхней своей точке соединяется с переκладиной.

Штрафная площадь – ограниченная область, в пределах которой вратарь имеет право играть руками.

Штрафной удар - способ возобновления игры после определенного перечня нарушений правил, с которого гол может быть забит ударом ноги по мячу напрямую в ворота соперника без касания другого игрока.

Эмблема - условное изображение, знак футбольного клуба, спортивной организации и пр.