Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Красноармейская средняя общеобразовательная школа

Принята
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 27 августа 2026г.

Утверждена
приказом директора школы
_____ Л.В. Гришина
Приказ № 310 от 31.08.2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Дополнительного общеразвивающего образования
«ФУТБОЛ»
на 2026-2027 учебный год

Возрастная группа: 13 - 17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Количество часов-34

Программу составила: Савина Дарья Михайловна
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Уровень программы: стартовый
Вид программы: модифицированная
Направленность: физкультурно-спортивная

п.Красноармейский
2026г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Реализация дополнительного образования обучающихся МБОУ Красноармейской средней общеобразовательной школы по дополнительным общеразвивающим программам осуществляется на основе следующих нормативно-правовых документов:

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ, ст. 79 — организация получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (далее – Концепция) разработана на основе приоритетных целей государственных документов стратегического планирования социально-экономического развития Российской Федерации до 2030 года; государственной образовательной политики в сфере дополнительного образования детей; принципов преемственности научно обоснованных подходов Концепции развития дополнительного образования, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р в части определения ценностного статуса и социокультурной роли дополнительного образования;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"» (зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 № 86855; действует с 01.09.2026 до 01.09.2032; заменил СП 2.4.3648-20).

– Устав школы.

– Приказы образовательного учреждения: от 31.08.2026г № 310 «О комплектовании детских объединений в 2026-2027 учебном году».

Актуальность реализуемой программы заключается в популярности игры футбол, в доступности и зрелищности, что делает его прекрасным средством для привлечения к постоянным занятиям физической культурой широких масс учащихся. По разносторонности воздействия на организм футбол представляет идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств.

Программа «Футбол» позволяет последовательно решать задачи физического воспитания детей и подростков, формируя у них целостное представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное - воспитывая личность, способную к самостоятельной физической деятельности. Футбол – доступная для любого возраста игра, для организации и проведения которой, необходим минимальный набор спортивного инвентаря и оборудования. В тоже время футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми

приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

По уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Отличительные особенности программы Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта. Программа построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков. В данную программу заложены следующие принципы: - принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка; - принцип доступности, последовательности.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Данную программу следует рассматривать и как мощный стимул для интеллектуального и физического развития учащихся.

Цель программы: приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни посредством игры в футбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

-воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Характеристика программы

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Форма обучения: очная.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Вид программы: модифицированная.

Объем программы: 34 часа.

Срок реализации программы: 1 год.

Режим занятий: два занятия в неделю по 1 часу.

Формы организации образовательной деятельности. Зачисление в учебные группы осуществляется по желанию учащегося, на основании его заявления (заявления родителя/законного представителя).

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся 13-17 лет.

Количество обучающихся: минимальная наполняемость группы 13 человек, максимальная - 15 человек.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты:

• готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

• развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания во время игры в футбол;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных игровых ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций во время игры в футбол;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты освоения программы характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в игровой деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные

способности потребуются как в рамках образовательной деятельности (умение учиться), так и в повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты:

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием игры в футбол;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами и условиями игры в футбол; определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата;

• владение двигательными действиями и физическими упражнениями футбола и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

• овладение способностью использовать знаки, символы, схемы в игровой и соревновательной деятельности по футболу;

• аргументирование своей позиции и координирование ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

Предметные результаты освоения программы характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы и проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умении творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий футболом.

Предметные результаты:

• формирование первоначальных представлений о развитии футбола, олимпийского движения, истории возникновения и развития игры в России и мире;

• владение различными приемами владения мячом;

• применение тактических и стратегических приемов организации игры в футбол в быстро меняющейся игровой обстановке;

• применение различных приемов владения мячом и специальными упражнениями футбола, активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

• овладение основными техническими и тактическими элементами футбола и применение их в игре в групповых и командных действиях в нападении и защите;

• организация соревнований по футболу для обучающихся младшего школьного возраста;

• овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Вводное занятие. Основы знаний (1 час)

Теория. Ознакомление с образовательной программой на учебный год. Планы на текущий учебный год. Техника безопасности в спортивном зале.

Развитие и распространение игры в футбол. Формирование футбола как вид спорта. Чемпионаты по футболу. Известные спортивные клубы (команды) и чемпионы игр.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (3 часа)

Теория. ТБ при выполнении различных упражнений. Методика выполнения упражнений.

Практика. ***Общеразвивающие упражнения без предметов.*** Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение и разведение рук вперёд, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращения ног в положение лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприсиде. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнение на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседание на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

Упражнение с резиновым мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной двумя руками через голову. Подбрасывание мяча верхи ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывания набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа, прогнувшись. «Мост» из положения, лежа на спине. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег 60 м на скорость. Бег по пересеченной местности (кросс) 1500м, 2000м, Бег медленный 20-25 мин. Бег повторный до 6*30м, 4*50м, 5*60м, 3*100м. Бег 300м, 400м, 500м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега в высоту способом «перешагиванием». Прыжки с места в длину. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (2 часа)

Практика. ***Специальные упражнения для развития быстроты.*** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10, 10-15 м, из различных исходных положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости, после быстрого бега резко замедлить бег или остановится, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Ускорение на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом», Эстафеты с элементами акробатик

Раздел 4. Специальная подготовка техническая (18 часов)

Теория. Знакомство с множеством простых технических приемов и широким арсенал двигательных навыков. Выбор технических средств конкретной игровой ситуации и игры.

Практика. **Техника передвижения.**

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево).

Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановка во время бега: выпадам и прыжками (на обе ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом. На короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, в цель, на ходу двигающему партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

Ведение мяча. Ведение внешней и внутренней стороной стопы: левой и поочередно; по прямой, меняя направления, между соек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведения мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения. Финты. Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади. Показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. 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 за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника «скрещивание». Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячами. Обор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага, параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ходу партнеру Вбрасывание на точность и на дальность

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Раздел 5. Специальная подготовка тактическая (9 часов)

Теория. Тактическое мастерство футболистов заключается в умении находить в течение игры наиболее эффективные способы решения постоянно и неожиданно возникающих игровых ситуаций.

На начальном этапе обучения, когда футболисты только осваивают азы тактики, первостепенная задача тренера — научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах и тройках. Для этого следует широко использовать не только игру в футбол, но и подвижные игры и другие спортивные игры, и упражнения

Практика. ***Упражнения для развития умения «видеть поле».*** Выполнения заданий по сигналу, во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой, во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок на 5 м. Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3-4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнутся), 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касания два мяча (надо следить одновременно, за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру). **Тактика нападения.**

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно

использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух или более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. **Тактика защиты.**

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять (закрывание). Выбор момента и способ действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять (закрывание) и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в (перехвате) мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и причисленном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные, обязательные действия в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру,

адресуя его свободному от опеки партнеру. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Инструкторская и судейская практика. Инструкторская практика проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебных тренировочных занятий. Задача инструкторской практики - научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия.

Раздел 6. Соревнования (1 час).

Проводятся согласно календарного плана спортивных мероприятий. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			
		всего	теория	практика	Аттестация/контроль
1	Основы знаний	1	1		тестирование
2	Общая физическая подготовка	3	1	2	сдача норм ГТО
3	Специальная физическая подготовка	2		2	соревнования
4	Специальная подготовка техническая	18	1	17	тестирование/соревнования
5	Специальная подготовка тактическая	9	1	8	тестирование/соревнования
6	Соревнования	1		1	наблюдение/судейство
5	**Итого:**	**34**	**4**	**30**	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Кол-во часов	Дата	ИКТ	Прим.
I	**Вводное занятие. Основы знаний**	**1**			
1.1	ТБ. Формирование футбола как вид спорта. Известные спортивные клубы и чемпионы игры.	1		*	
II	**Общая физическая подготовка**	**3**			
2.1.2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнение с резиновым мячом	1		*	
2.2.3	Акробатические упражнения.	1		*	
2.3.4	Упражнение в висах и упорах Легкоатлетические упражнения	1			
III	**Специальная физическая подготовка**	**2**			

3.1.5	Специальные упражнения для развития быстроты	1		*	
3.2.6	Специальные упражнения для развития ловкости	1			
IV	**Специальная подготовка техническая**	**18**			
4.1.7	Защитная стойка	1			
4.2.8	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой.	1		*	
4.3.9	Удар внешней частью подъёма.	1			
4.4.10	Удар носком. Удар серединой подъёма.	1			
4.5.11	Удар - откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	1			
4.6.12	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	1			
4.7.13	Удар - бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	1			
4.8.14	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1			
4.9.15	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	1			
4.10.16	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	1			
4.11.17	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.	1			
4.12.18	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	1			
4.13.19	Финт «уходом». Отбор мяча накладыванием стопы.	1		*	
4.14.20	Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма».	1			
4.15.21	Финт «уходом с ложным замахом на удар».	1			
4.16.22	Финт «остановка мяча подошвой». Отбор мяча выбиванием.	1			
4.17.23	Финт «убирание мяча подошвой». Отбор мяча перехватом.	1			
4.18.24	Финт «проброс мяча мимо соперника».	1			
V	**Специальная тактическая подготовка**	**9**			

5.1.25	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».	1		*	
5.2.26	Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	1			
5.3.27	Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	1			
5.4.28	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча.	1		*	
5.5.29	Закрепление «отвлечение соперников». Закрепление разбора игроков.	1			
5.6.30	Закрепление действий обороняющегося против соперника без мяча.	1			
5.7.31	Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в два касания»	1		*	
5.8.32	Разбор игроков. Комбинация «стенка».	1			
5.9.33	Закрепление «отвлечение соперников». Закрепление разбора игроков.	1			
VI	**Соревнования**	**1**			
34	Соревнования по футболу	1			
	Итого	**34**			

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложении в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы занятий:

• групповая;
• игровая;
• индивидуально-игровая;
• в парах;
• индивидуальная;
• практическая;
• комбинированная;
• соревновательная.

Формы подведения итогов реализации программы

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

Использовать:

Приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг

Материально-техническое обеспечение программы

Отделение футбола должно быть укомплектовано следующим минимум спортсооружений, оборудования и инвентаря:

Футбольное поле;

Игровые площадки

Спортивный зал

Переносные ворота стандартного размера и уменьшенных размеров

Тренировочная стенка (отражающий щит);

Футбольные мячи № 3-5, а также волейбольные и теннисные мячи не менее одного мяча на двух занимающихся;

Набивные мячи массой 1-2 кг;

Конусы, комплекты лёгких синтетических барьеров разной высоты, маркеры, стойки для обводки, комплекты манишек разного цвета; Игровая форма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бергер Х. Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде. Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010.
2. Бидзинский М. Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009
3. Грин Ш. Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009.

4. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте. – М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1972

5. Подготовка футболистов. Под общей редакцией В.И. Козловского перевод статей венгерских авторов Б. Вирцер. – М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1977

6. Романов А.О. Учебник спортсмена. – М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1964.

7. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 2006.