

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7
ИМЕНИ Ф.Э. ДЗЕРЖИНСКОГО ПОСЁЛКА ЗАРЕЧНОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30.08. 2023 года протокол № 1
Председатель В.И. Маслова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Юный футболист» (футбол)

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 3 года: 720 часов

Возрастная категория: от 7 до 15 лет

Состав группы: до 20 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 40861

Авторы-составители: учитель физической культуры Маслов Алексей
Николаевич, учитель физической культуры Маслов Иван Николаевич

Нормативно-правовые основания для проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный футболист» (футбол) физкультурно-спортивной направленности (далее Программа) разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

В разработке содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учитываются:

- ❖ Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- ❖ Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- ❖ СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41);
- ❖ Приказ об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196)
- ❖ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)
- ❖ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);
- ❖ Методические рекомендации по проектированию и экспертированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности: учебно-методическое пособие И.А. Рыбалёва. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2019.
- ❖ Устав МБОУ ООШ 7 принят общим собранием трудового коллектива МБОУ ООШ 7 протокол № 2 от 24.03.2015 г., утверждён приказом управления образованием администрации муниципального образования Белореченский район от 21.04.2015 г. № 637.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол является одним из базовых видов спорта рабочих программ физического воспитания учащихся. Он оказывает на организм школьника всестороннее влияние: совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности. Учитывая популярность футбола у детей и подростков, его необходимо включать в занятия спортивной секции. С

учетом всех особенностей, опираясь на собственный опыт и опыт предыдущих поколений, была разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный футболист».

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Актуальность. Футбол – один из базовых игровых видов спорта в программе физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеурочной работе - это занятия в спортивной секции, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательной организации, на уровне района, края, матчевые встречи и т. п.). При этом немаловажно, что футбол – один из самых популярных видов спорта в нашей стране.

Новизна программы заключается в системном подходе к проблеме обучения физкультурно-спортивной деятельности, в интеграции традиционных и инновационных подходов: компетентностном, лично - ориентированном и системно – деятельностном. Применяемые в комплексе данные подходы взаимно дополняют друг друга. Связующим звеном данных подходов являются информационно – коммуникативные технологии.

Используются традиционные и нетрадиционные методы обучения, целью которых является расширение, структурирование, интегрирование, обобщение изучаемого материала. Предлагаемые в программе принципы обучения: индивидуальность, доступность, преемственность, результативность.

Педагогическая целесообразность. Чтобы играть в футбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия по футболу 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. У учащихся развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в футбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Адресат. Данная программа разработана для работы с учащимися, проявляющими интерес к спортивной игре «Футбол». На обучение принимаются юноши и девушки от 7 до 15 лет, без предварительного отбора. Наполняемость группы от 10 до 15 человек. Группы могут быть одновозрастные и разновозрастные.

Уровень. Базовый. Срок реализации программы 3 года.

Форма обучения. Очная.

Режим занятий. Занятия проводятся в течении 3 лет; срок обучения - 120 недель, общее количество часов за два года: 720 часов; количество часов в неделю: 6 часов, количество занятий в неделю: 3 занятия; продолжительность одного занятия 2 часа. Продолжительность одного часа рассчитывается в академических часах (45 минут).

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся по группам. Состав группы постоянный. Содержание занятий - теоретические и практические занятия. Занятия проводятся на стадионе, спортивных площадках, в спортзале, согласно расписанию.

Цель:

- углубить знания учащихся, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в футболе, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам;

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация футбола как вида спорта и активного отдыха;
- обучение технике и тактике игры в футбол;
- развитие физических способностей;
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

1. Патриотическое воспитание:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов - участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданское воспитание

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам

современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственное воспитание:

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Эстетическое воспитание:

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

6. Физическое воспитание:

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение

гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудовое воспитание:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологическое воспитание:

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Примечание
1.	Беседы: - «Твой режим дня» - «Гигиена подростка» - «Воспитание правильной осанки у детей»	В течение года	в ходе учебных занятий
2.	Формирование навыков самоуправления и навыков работы в команде	В течение учебного года	в ходе учебных занятий
3.	Формирование бережного отношения к природе и окружающей среде	В течение учебного года	в ходе учебных занятий
4.	Профессиональная ориентация: ознакомление обучающихся с основами профессий, связанных с физкультурно-спортивной деятельностью (спасатель, тренер-преподаватель, тренер, учитель физкультуры)	В течение учебного года	в ходе учебных занятий
5.	Внедрение системы поощрений в группе, проведение церемоний награждения (по итогам года или соревнований) обучающихся за достижения в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях	В течение учебного года	в ходе учебных занятий
6.	Праздники в группе – празднование дней рождения обучающихся, значимых для группы событий, участие в праздниках Учреждения	В течение учебного года	в ходе учебных занятий
7.	Регулярное обсуждение текущих дел и проблем в группе («групповая рефлексия»)	В течение учебного года	в ходе учебных занятий
8.	Проведение родительских собраний	В течение учебного года	в ходе учебных занятий
9.	Всекубанская Спартакиада «Спортивные надежды Кубани»	Сентябрь-декабрь	

10.	«Президентские состязания»	Сентябрь-март	
11.	«Президентские спортивные игры»	Сентябрь-март	
12.	Мама, папа, я и учителя – вместе мы спортивная семья	Март (в период весенних каникул)	
13.	Школьный турнир по футболу посвящённый «Дню Победы»	Май	
14.	Консультации для родителей по вопросам физического воспитания детей в семье, закаливание и укрепление здоровья	Октябрь, декабрь, март	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-й год обучения (базовый)

№	Разделы, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Теоретическая подготовка	16	16	
2	Физическая подготовка	104		104
2.1	Общая физическая подготовка	52		52
2.2	Специальная физическая подготовка	52		52
3	Техническая подготовка	75		75
3.1	Удары по мячу	18		18
3.2	Остановка мяча	12		12
3.3	Ведение мяча	24		24
3.4	Отбор мяча	6		6
3.5	Игра вратаря	6		6
3.6	Комбинации из освоенных элементов	9		9
4	Тактическая подготовка	24		24
5	Игровая подготовка	21		21
Итого		240	16	224

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2-й год обучения (базовый)

№	Разделы, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Теоретическая подготовка	16	16	
2	Физическая подготовка	104		104
2.1	Общая физическая подготовка	52		52
2.2	Специальная физическая подготовка	52		52
3	Техническая подготовка	75		75
3.1	Удары по мячу	18		18
3.2	Остановка мяча	12		12
3.3	Ведение мяча	24		24
3.4	Отбор мяча	6		6
3.5	Игра вратаря	6		6
3.6	Комбинации из освоенных элементов	9		9
4	Тактическая подготовка	24		24
5	Игровая подготовка	21		21
Итого		240	16	224

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3-й год обучения (базовый)

№	Разделы, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Теоретическая подготовка	16	16	
2	Физическая подготовка	104		104
2.1	Общая физическая подготовка	52		52
2.2	Специальная физическая подготовка	52		52
3	Техническая подготовка	75		75
3.1	Удары по мячу	18		18

3.2	Остановка мяча	12		12
3.3	Ведение мяча	24		24
3.4	Отбор мяча	6		6
3.5	Игра вратаря	6		6
3.6	Комбинации из освоенных элементов	9		9
4	Тактическая подготовка	24		24
5	Игровая подготовка	21		21
Итого		240	16	224

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Краткая характеристика футбола. История футбола.
2. Основы техники ударов по мячу.
3. Основные правила игры.
4. Основы техники остановок мяча.
5. Питание, самоконтроль.
6. Основы техники ведения мяча.
7. Гигиена, закаливание, режим занятий и отдыха.
8. Основы техники отбора мяча.
9. Оказание первой помощи при травмах и ушибах.
10. Основы техники игры вратаря.
11. Наименование технических приёмов игры и основы правильной техники.
12. Наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов.
13. Основные правила соревнований по футболу.
14. Жесты футбольного арбитра.
15. Выдающиеся достижения отечественных футболистов.
16. Футбольный инвентарь.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

БЕГ

Упражнения

1. Ходьба с переходом на бег по прямой.
2. Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег.
3. Медленный бег с переходом на бег с ускорением 7-10 м по звуковому или зрительному сигналу.

4. Скоростные рывки 10-15 м из различных и. п.
5. Бег с изменением направления или обеганием поворотных стоек, кеглей, конусов.
6. Бег спиной вперёд.
7. Бег спиной вперёд с переходом на бег с ускорением 10-15 м в противоположном направлении.
8. Бег приставным шагом левым и правым боком.
9. Бег рывком, догоняя впереди бегущего.
10. Эстафеты с бегом спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, с обеганием препятствий.

ПРЫЖКИ

Упражнения

1. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперёд.
2. Многократные прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд.
3. Многократные прыжки с ноги на ногу в чередовании с прыжками на двух ногах на месте.
4. Прыжки на двух ногах с поворотом в разные стороны на 90°, 180°, 360°.
5. Прыжки с доставанием головой высоко подвешенного предмета:
 - с места толчком двух ног;
 - с разбега толчком одной и двух ног.

ОСТАНОВКИ

Упражнения

1. Остановка выпадом после медленного бега (по сигналу).
2. То же, после бега в среднем темпе.
3. Остановка выпадом после бега с ускорением и рывков.
4. Бег от одного ориентира к другому с остановкой у каждого из них.
5. Остановка выпадом после бега приставным шагом.
6. Медленный бег, поворот на 90° (180°) и остановка выпадом.

ПОВОРОТЫ

Упражнения

1. Бег в среднем темпе, по зрительному или звуковому сигналу, поворот на 90°, 180°, 360° и скоростной рывок 5-7 м.
2. Бег приставным или скрестным шагом, по зрительному или звуковому сигналу изменение направления или способа передвижения.

КОМБИНАЦИИ ИЗ ОСВОЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

Упражнения

1. Бег - остановка - поворот на 180° - ускорение 15-20 м.

2. Прыжок с поворотом на 180° - ускорение 10 м - медленный бег (или ходьба) - поворот на 180° - ускорение 10-15 м.
3. Бег лицом вперёд - поворот на 180° - бег спиной вперёд - поворот на 180° - скоростной рывок 10-15 м.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

УПРАЖНЕНИЯ НА СКОРОСТЬ

Упражнения на простую двигательную реакцию

1. Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений (упор присев, упор лёжа, стоя спиной в направлении бега).
2. Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков (резких ускорений) на 5-10 м по зрительному и звуковому сигналу.
3. В ходьбе по кругу - на неожиданный короткий сигнал учителя (хлопок в ладоши, свисток) выполнить прыжок вверх или в сторону, приседание, выпад, изменить направление движения на 180° или 360° .
4. Подвижные игры с быстрым реагированием на внезапные сигналы, команды, двигательные действия: «Вызов номеров», «Поймай палку», «Поймай мяч» и др.

Упражнения на сложную двигательную реакцию

1. В парах. Один из партнёров движется вперёд, выполняя различные двигательные действия: бег с ускорением, повороты, торможения, финты, остановки. Задача второго - как можно быстрее реагировать и повторять его движения. Упражнение может выполняться без мяча и с ведением мяча.
2. В парах. Встречные неточные передачи мяча с перемещением игроков вправо и влево.
3. Подвижные игры с реагированием на движущийся объект или предмет «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перехвати мяч», «В одно касание» и др.

Упражнения на быстроту стартового ускорения

1. По сигналу бег на 5, 10, 15, 20 м с высокого старта на выигрыш («Кто быстрее»).
2. Бег с ходу (т. е. с предварительного разгона 8-10 м) с максимальной скоростью на 10-20 м.
3. Бег в медленном темпе с выполнением мощных, коротких скоростных рывков на 10-15 м по сигналу или от расположенных на дистанции ориентиров.
4. По сигналу наклонить туловище в одну сторону и выполнить скоростной рывок в другую.
5. В тройках. После приёма мяча от игрока 1 игрок 3 возвращает его партнёру и делает мощный рывок, чтобы успеть принять мяч, посланный ему «на ход» игроком 2. После 5-6 повторений игроки делают паузу 30 с и меняются местами.
6. Скоростные рывки на 5-15 м из различных и. п. к неподвижному или

катящемуся мячу с последующим скоростным ведением или ударом по воротам.

7. Подвижные игры: «День и ночь», «Салки в парах» (с отдельного старта при расположении занимающихся один впереди другого на расстоянии 1-1,5 м), «Старт с выбыванием» и др.

8. Различные эстафеты с пробеганием с максимальной скоростью коротких отрезков (5-20 м).

Упражнения на максимальную частоту (темпа) движений

1. Бег на месте 5-7 секунд с энергичным движением рук и ног.

2. Бег 15-20 м с максимальной частотой шагов через предметы (фишки, набивные мячи, гимнастические палки и др.), расположенные на расстоянии 1 м и менее друг от друга.

3. Удары мяча ногой в быстром темпе 10-15 с в стену с расстояния 1-2 м.

4. Подвижная игра «Быстрые передачи».

Упражнения на скоростную выносливость

1. Повторный бег с максимальной скоростью 8×30-50 м при небольшом интервале отдыха между повторениями (15-20 с).

2. Повторный бег на отрезках 150-200 м с постепенно укорачивающимися интервалами отдыха.

3. Переменный бег с многократным переходом с медленного бега 30-40 м на бег с ускорением 40-50 м и наоборот.

4. Переменный бег со скоростными отрезками не менее 150 м, пробегаемыми с около предельной скоростью.

5. Челночный бег 7×20 м, 5×30 м.

6. Подвижные игры и эстафеты «Бег-преследование», «Встречная эстафета в четвёрках».

Упражнения на быстроту торможения

1. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу.

2. Скоростные рывки от одного ориентира до другого с быстрой остановкой у каждого.

3. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения (без мяча, с ведением мяча).

УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ

Упражнения

1. Челночное перемещение 5×5 м (7,5 ×7,5 м) на максимальной скорости: от линии старта - бег лицом вперёд; от противоположной линии - бег спиной вперёд.

2. Челночное перемещение 6-8 раз от одной штанги ворот до другой, касаясь их поочерёдно одной рукой. И. п. - стоя в центре ворот.

3. Быстрые перемещения приставными шагами (влево, вправо, вперёд, назад) с переходом в стартовый рывок по зрительному или звуковому сигналу.

4. Бег лицом вперёд - поворот на 180° - кувырок вперёд - бег спиной вперёд.
5. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.
6. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками в противоположном направлении по зрительному сигналу.
7. Скоростной бег на отрезке 10 м после прыжка на 360° вправо (влево).
8. Кувырок вперёд - прыжок через вертикальное препятствие (барьер, гимнастическая скамейка) - скоростной рывок на 10 м.
9. Стоя у стены на расстоянии 3 м: удар по мячу ногой, поворот на 360°, снова удар по мячу и т. д.
10. Ведение мяча в парах в движении по всему полю, каждый игрок с мячом. Ведущий меняет скорость ведения, его направление, ритм и темп; ведомый как можно быстрее делает то же самое.
11. Преодоление «футбольной полосы препятствий».

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Упражнения

1. Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности (примерно 50% от максимальной скорости) с постепенным увеличением его продолжительности (например, с 10 до 25-30 мин).
2. Бег в равномерном темпе (от 20 до 40 мин), чередуемый с ускорениями на отрезках произвольной длины (т. е. бег с переменной скоростью).
3. Бег по пересечённой местности (кросс) 2000-5000 м.
4. Повторный бег с интенсивностью 80-90% на отрезках от 600 до 2000 м.
5. Переменный бег с варьированием скоростей от 30-50 до 90% максимума в течение 20-25 мин.
6. Челночный бег 4×100 м.
7. Прыжки через короткую скакалку в течение 3 мин и более. Темп прыжков: 135-140 в минуту.
8. Подвижные игры «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием» и др.

УПРАЖНЕНИЯ НА СИЛУ

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей

1. Бег в горку (крутизной 60°) 10-15 м с максимальной скоростью.
2. Прыжки на одной ноге 20 м в быстром темпе с фиксацией времени. Методическое указание. Упражнение повторить на каждой ноге 3-4 раза.
3. Прыжки на одной и на двух ногах через вертикальные препятствия (гимнастические скамейки, барьеры) с продвижением вперёд.
4. Прыжки на одной и двух ногах с набивным мячом массой 3 кг в руках.

5. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе (10-15 с).
 6. Прыжки с разбега с отталкиванием одной и двумя ногами с доставанием головой высоко подвешенного мяча.
 7. Прыжки с возвышения 30-70 см с приземлением на слегка согнутые в коленных суставах ноги с последующим быстрым и мощным выпрыгиванием вверх.
 8. Броски набивного мяча массой 1- 3 кг двумя руками на дальность из различных исходных положений.
 9. Ведение ногой набивного мяча.
 10. Подвижная игра «Всадники».
- Упражнения на развитие силовой выносливости**
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (до предела).
 2. Поднимание туловища из положения лёжа на спине в течение 20-30 с.
 3. В положении сед углом «написать» ногами как можно больше цифр, начиная с числа 1.
 4. Многократное поднимание прямых ног в висе на перекладине или гимнастической стенке.
 5. Многократное приседание со штангой на плечах, масса которой равна 20-50% от максимальных силовых возможностей занимающегося.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

УДАРЫ ПО МЯЧУ

1. Удары по неподвижному мячу с прямого разбега в стенку
2. Удары по неподвижному мячу с прямого разбега в стенку
3. Передачи мяча в парах
4. Передачи мяча в парах
5. Удары по неподвижному мячу в цель
6. Удары по неподвижному мячу в цель
7. Удары по катящемуся мячу
8. Удары по катящемуся мячу
9. Удары по мячу, катящемуся сбоку, навстречу (после передачи партнёра)
10. Удары по мячу, катящемуся сбоку, навстречу (после передачи партнёра)
11. Передача мяча друг другу, двигаясь параллельно
12. Передача мяча друг другу, двигаясь параллельно
13. Удар по неподвижному и катящемуся мячу на точность попадания в ворота
14. Удары по неподвижному и катящемуся мячу на точность попадания в ворота

15. Удары по мячу серединой лба
16. Удары по мячу серединой лба
17. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь
18. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь

ОСТАНОВКА МЯЧА

1. Остановка катящегося мяча в парах
2. Остановка катящегося мяча в парах
3. Остановка катящегося мяча после передачи партнёра
4. Остановка катящегося мяча после передачи партнёра
5. Остановка катящегося мяча после отскока от стенки
6. Остановка катящегося мяча после отскока от стенки
7. Остановки и передачи мяча
8. Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча
9. Остановка мяча грудью
10. Остановка мяча грудью
11. Остановка летящего мяча стопой
12. Остановка летящего мяча стопой

ВЕДЕНИЕ МЯЧА

1. Ведение слабонакаченного мяча по прямой линии
2. Ведение слабонакаченного мяча по прямой линии
3. Ведение мяча по «коридору» шириной 1 м
4. Ведение мяча по «коридору» шириной 1 м
5. Ведение мяча по кругу диаметром 3-4 м
6. Ведение мяча по кругу диаметром 3-4 м
7. Ведение мяча «змейкой»
8. Ведение мяча «змейкой»
9. Ведение мяча, поочерёдно обводя поворотные стойки справа и слева по кругу
10. Ведение мяча, поочерёдно обводя поворотные стойки справа и слева по кругу
11. Ведение мяча по «восьмёрке»
12. Ведение мяча по «восьмёрке»
13. Ведение мяча в челночном беге
14. Ведение мяча в челночном беге
15. Ведение и передача мяча
16. Ведение и передача мяча
17. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника
18. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника

19. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника
20. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника
21. Обводка с помощью обманных движений (финтов)
22. Обводка с помощью обманных движений (финтов)
23. Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам
24. Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам

ОТБОР МЯЧА

1. Выбивание мяча ударом ногой
2. Выбивание мяча ударом ногой
3. Отбор мяча перехватом
4. Отбор мяча перехватом
5. Отбор мяча толчком плеча в плечо
6. Отбор мяча толчком плеча в плечо

ИГРА ВРАТАРЯ

1. Основы техники игры вратаря. Ловля катящегося мяча
2. Ловля мяча, летящего навстречу
3. Ловля мяча сверху в прыжке
4. Отбивание мяча кулаком в прыжке
5. Ловля мяча в падении
6. Наименование технических приёмов игры и основы правильной техники. Ловля мяча в падении

КОМБИНАЦИИ ИЗ ОСВОЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

1. Передачи мяча во встречных колоннах
2. Передача мяча в треугольнике со сменой мест
3. Передача мяча в беге без смены мест
4. Передача мяча партнёру с последующим обеганием стоек
5. Передача мяча партнёру на выход и ударом по воротам
6. Комбинация «В стенку»
7. Удар по воротам после обводки стоек
8. Наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов. Взаимодействие двух игроков
9. Взаимодействие трёх игроков

ТАКТИКА ИГРЫ

1. Основные правила соревнований по футболу. Позиционные нападения
2. Позиционные нападения
3. Жесты футбольного арбитра. Учебная игра

4. Индивидуальные тактические действия
5. Игра 1:1
6. Учебная игра
7. Групповые тактические действия
8. Игра 2:1
9. Учебная игра
10. Игра 3:1
11. Игра 3:1
12. Учебная игра
13. Игра 3:2
14. Игра 3:2
15. Учебная игра
16. Игра 2:2
17. Игра 2:2
18. Учебная игра
19. Игра 3:3
20. Игра 3:3
21. Учебная игра
22. Выдающиеся достижения отечественных футболистов.
Командные тактические действия
23. Командные тактические действия
24. Учебная игра

ИГРЫ

1. Футбольный инвентарь. Игра «Мяч в стенку»
2. Игра «Передачи мяча с перебежками»
3. Игра «Передачи мяча капитану»
4. Игра «Точный удар»
5. Учебная игра
6. Игра «Футбольный слалом»
7. Игра «Параллельный слалом со спринтом»
8. Игра «Скоростное ведение мяча по треугольнику»
9. Игра «Челночный скоростной дриблинг»
10. Игра «Ведение мяча по кругу»
11. Игра «Салки с ведением мяча»
12. Игра «Один на один
13. Учебная игра
14. Игра «Футбольные салки»
15. Игра «Точный пас»

16. Учебная игра
17. Игра «Не давай мяч водящему»
18. Игра «Ловец и перехватчик»
19. Игра «В четырёх зонах»
20. Игра «Через квадрат»
21. Учебная игра

ИГРЫ БЕЗ МЯЧА

1. **«Пятнашки» («салки»).** Игроки свободно располагаются по площадке. Выбирается один или двое водящих, цель которых догнать и «запятнать» («осалить») играющих в пределах обусловленных границ. Игроки, применяя обманные движения, рывки, изменяя направление перемещения, стремятся не дать себя осалить. Осаленный игрок становится водящим.

2. **«Спиной к финишу».** Игроки построены в одну шеренгу за общей линией старта, спиной к финишу. Интервал между ними 4-5 м. По сигналу игроки бегут 20-25 м спиной вперёд. Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

3. Эстафета «Челночный бег».

Вариант 1. Две команды построены в колонны по одному за линией старта. В 10 м от неё, напротив каждой команды, устанавливают поворотную стойку, а затем через каждые 3 м - ещё 3-4 стойки. По сигналу первые игроки команд бегут к первой поворотной стойке, оббегают её и возвращаются к линии старта, затем бегут ко второй стойке и т. д., пока не обегут все стойки. После этого в игру вступают очередные участники команды и повторяют то же задание. Победитель - команда, закончившая бег первой.

Вариант 2. У первых игроков команд - мелкий раздаточный инвентарь (кубики, кегли и др.) по количеству поворотных стоек. По сигналу они бегут к поворотным стойкам и оставляют у каждой из них по одному предмету. Следующий за ними игрок подбирает предметы и передаёт очередному стартующему и т. д.

4. **«Бой петухов».** Игроки делятся на соревнующиеся пары. По сигналу учителя они сгибают левую ногу и удерживают её левой рукой за стопу, а правую руку сгибают в локте и закладывают за спину. Из этого исходного положения соперники в каждой противостоящей паре начинают толкать плечом друг друга, передвигаясь скачками на правой ноге и используя обманные движения до тех пор, пока один из них не заставит противника потерять равновесие и встать на обе ноги. Игру повторяют несколько раз с поочерёдной сменой опорной ноги.

ИГРЫ С ПЕРЕДАЧАМИ МЯЧА

1. **«Мяч в стенку».** Команды построены в колонны по одному лицом к стенке. По сигналу впереди стоящие в колоннах выполняют удар ногой по

мячу в стенку и быстро становятся в конец своей колонны. Следующие игроки выполняют то же задание. Удар стараться выполнять в одно касание. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.

2. **«Передачи мяча с перебежками».** Игроки делятся на 2 команды, каждая из которых, разбившись на две подгруппы, выстраивается в колонны по одному, лицом друг к другу на расстоянии 10 м. По сигналу впереди стоящий игрок одной из колонн ногой посылает мяч первому игроку противоположной колонны, бежит вслед за мячом и становится в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, возвращает его во встречную колонну и бежит в её конец и т. д. Выигрывает команда, в которой все игроки первыми займут и. п.

3. **«Передачи мяча капитану».** В игре участвуют две команды, каждая из которых выбирает своего капитана, получает футбольный мяч и становится в круг на отведённой ей половине площадки, разомкнувшись на вытянутые руки и поставив капитана с мячом в центр. По сигналу капитаны обеих команд начинают футбольные передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своего круга. Если в ходе этого из-за какой-нибудь технической ошибки мяч теряется, то его подбирает виновный в этом игрок и игра продолжается дальше. Когда все игроки в круге сыграют с капитаном, тот ловит мяч и поднимает его над головой. Команда, выполнившая это быстрее, получает выигрышное очко. Игра повторяется три раза. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

4. **«Точный удар».** Игроки с расстояния 10-12 м выполняют удар ногой по мячу, стремясь попасть им в мишень (круг диаметром 1 м), обозначенную на стене. Каждый игрок выполняет по 3-5 ударов сильнейшей ногой. Побеждает игрок (команда), сделавший больше точных попаданий в цель.

ИГРЫ С ВЕДЕНИЕМ МЯЧА

1. **«Футбольный слалом».** Команды построены в колонны по одному за общей линией старта, у ног первых номеров футбольные мячи. На дистанции эстафеты на продольных линиях установлены по 4-5 стоек на расстоянии 2-3 м одна от другой. Первая стойка находится на расстоянии 3-5 м от линии старта. По сигналу первые игроки команд ведут ногой мяч, зигзагообразно обводят поворотные стойки на пути то слева, то справа и тем же способом возвращаются назад, передавая эстафету (мяч) следующему игроку, и т. д. Выигрывает команда правильно и первой выполнившая задание.

Вариант 1. Ведение мяча вокруг каждой стойки или конуса (вправо или влево) с передачей эстафеты во встречную колонну.

Вариант 2. Ведение мяча попеременно вправо вокруг одной стойки и влево вокруг следующей стойки и т. д. с передачей эстафеты во встречную колонну.

Вариант 3. Ведение мяча с обводкой двух стоек «восьмёркой» (расположенных параллельно линии старта на одинаковом расстоянии от встречных колонн) с передачей эстафеты во встречную колонну.

2. **«Параллельный слалом со спринтом».** Игроки построены в две колонны за общей линией старта. На дистанции «змейкой» установлены по 10 стоек (конусов) на расстоянии 3-4 м одна от другой и затем еще по одной на расстоянии 10 м от последней стойки. По сигналу два игрока зигзагами обводят 10 стоек, пробегают 10 м с мячом до последней (отдалённой) стойки, разворачиваются и продолжают прямолинейное скоростное ведение мяча в обратном направлении. Побеждает тот, кто первым пересечёт линию старта-финиша.

3. **«Скоростное ведение мяча по треугольнику».** На площадке обозначают два равносторонних треугольника на расстоянии 10 м друг от друга. Кто из двух игроков первым закончит ведение мяча, пройдя два раза вокруг своего треугольника?

4. **«Челночный скоростной дриблинг».** Игроки построены в одну шеренгу за общей линией старта. Интервал между ними 4-5 м. У каждого по мячу. В 15 м, 20 м и 25 м от линии старта-финиша параллельно проводятся три линии. На них устанавливаются поворотные стойки (напротив каждого игрока). По сигналу игроки ведут мяч вперёд. Достигнув первой линии, они обгибают расположенные на ней стойки (поворачиваются на 180°) и ведут мяч назад. За линией старта они вновь поворачиваются на 180° и ведут мяч ко второй линии, после чего вновь возвращаются к линии старта и т. д. Игроки заканчивают скоростное ведение мяча, как только от последней линии они вернутся назад и пересекут линию старта-финиша. Побеждает игрок, первым выполнивший задание.

Вариант. «Челночное ведение мяча с финишем на противоположной стороне площадки». Во второй попытке игроки меняются местами.

5. **«Ведение по кругу».** На поле обозначают два круга диаметром 9,5 и 8 м (вписанных друг в друга). Через центр проводят среднюю линию, которая делит его на две части. Две команды располагаются на этой линии напротив друг друга. Первые игроки команд с мячом у ног становятся в местах пересечения средней линии с линией круга (на противоположных сторонах). По сигналу они ведут мячи по кругу (по ходу часовой стрелки) в коридоре шириной 1,5 м. Обойдя круг, они на месте пересечения средней линии и линии круга передают мяч следующим игрокам, а сами становятся в конец колонн и т. д. Побеждает команда, закончившая игровую эстафету первой.

6. **«Салки с ведением мяча».** На поле обозначают квадрат 6 × 6 м. Четыре игрока располагаются в углах квадрата (с внешней стороны). По сигналу они начинают ведение мяча по периметру (линиям) квадрата и стремятся догнать и осалить рукой впереди бегущего игрока. Игрок получает очко, если он осалит впереди бегущего, и теряет очко, как только коснется его.

7. **«Один на один».** Один игрок ведёт мяч по коридору шириной 3 м и длиной 8-10 м, стремясь обвести соперника и пройти с мячом вперёд. Второй стремится отобрать мяч у нападающего. Партнёры периодически меняются ролями. За каждую удачную попытку при обводке соперника игрок получает 1 очко. Побеждает тот, кто наберёт больше очков.

ИГРЫ С ВЕДЕНИЕМ И ПЕРЕДАЧАМИ МЯЧА

1. **«Футбольные салки».** Игра проводится на ограниченном участке поля. У каждого игрока, в том числе и водящих (их может быть два-три), мяч. По сигналу все игроки выполняют ведение мяча по полю, следя за водящими и уклоняясь от встречи с ними. Задача водящих - выполняя передачи мяча друг

другу, ведение, удары, при благоприятной ситуации попасть своим мячом в мяч одного из игроков. Если это удаётся сделать, водящий меняется ролью с этим игроком и игра продолжается дальше.

***Методическое указание.** Мяч у водящих должен отличаться от мяча игроков (например, цветом, наклейкой пластыря и т. п.).*

2. **«Точный пас».** На площадке обозначают прямоугольник 20 × 15 м (или квадрат 15 × 15 м). На середине боковых линий стойками (конусами, фишками) обозначают ворота шириной 1,5 м. На лицевых линиях в противоположных углах прямоугольника (квадрата) располагаются два игрока. Один из игроков ведёт мяч к дальнему от себя углу и оттуда, не снижая скорости бега, стремится выполнить передачу партнёру так, чтобы мяч прошёл точно между стойками. Партнёр повторяет то же задание на противоположной стороне. Выполнив передачу мяча, каждый игрок быстро возвращается на исходное положение и т. д. Побеждает тот, кто первым выполнит 10 точных попаданий в обозначенные ворота.

***Методическое указание.** Чтобы двигательные действия выполнялись более быстро (ведение и передача мяча), можно провести игру в виде соревнования между командами.*

ИГРЫ С ПЕРЕХВАТОМ (ОТБОРОМ) МЯЧА

1. **«Не давай мяч водящему».** Игроки располагаются по кругу, разомкнувшись на вытянутые руки. Назначают водящего, который занимает место в центре круга. По сигналу игроки ударами ноги по мячу начинают выполнять между собой передачи, а водящий, бегая в круге, старается помешать передаче и перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами и ролями с игроком, потерявшим мяч, и игра продолжается дальше.

2. **«Ловец и перехватчик».** Игроки располагаются по кругу, у ног одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу игроки передают мяч друг другу и, выбрав удобный момент, осуществляют передачу ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик - прикрыть ловца и перехватить мяч. Через минуту

ловец и перехватчик меняются ролями. Игра длится до тех пор, пока все игроки не побывают в роли перехватчика.

3. **«Игра в четырёх зонах».** В игре участвуют две команды по 4 игрока в каждой. Площадка 30 × 30 м делится на 4 зоны. В каждой по одному игроку из обеих команд. По сигналу игрок одной из команд начинает игру с передачей мяча в другую зону своему партнёру. Соперники при этом располагаются в 5 м от участников команды, начинающей игру. Игрок, получивший мяч, стремится тут же передать его одному из партнёров в любую зону. Теперь уже соперники, плотно опекая их, препятствуют этому. За каждую удачную попытку команде даётся 1 очко (за исключением начального удара). Игра длится 5-8 мин. Побеждает команда, набравшая больше очков.

4. **«Через квадрат».** Площадка 15 × 5 м делится на три квадрата (5 × 5 м). В крайних квадратах находятся по три игрока, а в среднем-два игрока (водящие). По сигналу игроки, стоящие в правом квадрате, выполняют передачи мяча друг другу (ударами ноги) и, выбрав удобный момент, посылают его через средний квадрат игрокам, находящимся в левом квадрате. Водящие, действуя индивидуально или вдвоём, стремятся перехватить мяч (забегая с этой целью в крайние квадраты). Если это удалось, водящий меняется местами и ролями с игроком, потерявшим мяч, и игра продолжается дальше. Игрокам, владеющим мячом, не разрешается выходить за пределы своих квадратов. Если игрок допустил техническую ошибку и упустил мяч за пределы квадрата, то он становится водящим.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программного материала по «Футболу» в спортивной секции обучающиеся должны:

знать:

- значение футбола, в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях футболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по футболу;

- жесты футбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;

уметь:

- соблюдать меры безопасности и правил профилактики травматизма на занятиях футболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях футболом;
- играть в футбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты футбольного судьи;
- проводить судейство по футболу.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Разделы, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
	Удары по мячу	36	3	33
1	Инструктаж ТБ. Краткая характеристика футбола. История футбола. Удары по неподвижному мячу с прямого разбега в стенку	2	1	1
2	Основы техники ударов по мячу. Удары по неподвижному мячу с прямого разбега в стенку	2	1	1
3	Передачи мяча в парах	2		2
4	Передачи мяча в парах	2		2
5	Удары по неподвижному мячу в цель	2		2
6	Удары по неподвижному мячу в цель	2		2
7	Удары по катящемуся мячу	2		2
8	Удары по катящемуся мячу	2		2
9	Удары по мячу, катящемуся сбоку, навстречу (после передачи партнёра)	2		2
10	Удары по мячу, катящемуся сбоку, навстречу (после передачи партнёра)	2		2
11	Передача мяча друг другу, двигаясь параллельно	2		2
12	Передача мяча друг другу, двигаясь параллельно	2		2
13	Основные правила игры. Удар по неподвижному и катящемуся мячу на точность попадания в ворота	2	1	1
14	Удары по неподвижному и катящемуся мячу на точность попадания в ворота	2		2
15	Удары по мячу серединой лба	2		2
16	Удары по мячу серединой лба	2		2
17	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	2		2
18	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	2		2

	Остановка мяча	24	2	22
19	Основы техники остановок мяча. Остановка катящегося мяча в парах	2	1	1
20	Остановка катящегося мяча в парах	2		2
21	Остановка катящегося мяча после передачи партнёра	2		2
22	Остановка катящегося мяча после передачи партнёра	2		2
23	Остановка катящегося мяча после отскока от стенки	2		2
24	Остановка катящегося мяча после отскока от стенки	2		2
25	Питание, самоконтроль. Остановки и передачи мяча	2	1	1
26	Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча	2		2
27	Остановка мяча грудью	2		2
28	Остановка мяча грудью	2		2
29	Остановка летящего мяча стопой	2		2
30	Остановка летящего мяча стопой	2		2
	Ведение мяча	48	2	46
31	Основы техники ведения мяча. Ведение слабонакаченного мяча по прямой линии	2	1	1
32	Ведение слабонакаченного мяча по прямой линии	2		2
33	Ведение мяча по «коридору» шириной 1 м	2		2
34	Ведение мяча по «коридору» шириной 1 м	2		2
35	Ведение мяча по кругу диаметром 3-4 м	2		2
36	Ведение мяча по кругу диаметром 3-4 м	2		2
37	Ведение мяча «змейкой»	2		2
38	Ведение мяча «змейкой»	2		2
39	Ведение мяча, поочередно обводя поворотные стойки справа и слева по кругу	2		2
40	Ведение мяча, поочередно обводя поворотные стойки справа и слева по кругу	2		2
41	Ведение мяча по «восьмёрке»	2		2
42	Ведение мяча по «восьмёрке»	2		2
43	Гигиена, закаливание, режим занятий и отдыха. Ведение мяча в челночном беге	2	1	1
44	Ведение мяча в челночном беге	2		2
45	Ведение и передача мяча	2		2
46	Ведение и передача мяча	2		2
47	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	2		2
48	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	2		2
49	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2		2
50	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2		2
51	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	2		2
52	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	2		2
53	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	2		2
54	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	2		2
	Отбор мяча	12	2	10
55	Основы техники отбора мяча. Выбивание мяча ударом ногой	2	1	1
56	Оказание первой помощи при травмах и ушибах. Выбивание мяча ударом ногой	2	1	1
57	Отбор мяча перехватом	2		2
58	Отбор мяча перехватом	2		2

59	Отбор мяча толчком плеча в плечо	2		2
60	Отбор мяча толчком плеча в плечо	2		2
	Игра вратаря	12	2	10
61	Основы техники игры вратаря. Ловля катящегося мяча	2	1	1
62	Ловля мяча, летящего навстречу	2		2
63	Ловля мяча сверху в прыжке	2		2
64	Отбивание мяча кулаком в прыжке	2		2
65	Ловля мяча в падении	2		2
66	Наименование технических приёмов игры и основы правильной техники. Ловля мяча в падении	2	1	1
	Комбинации из освоенных элементов	18	1	17
67	Передачи мяча во встречных колоннах	2		2
68	Передача мяча в треугольнике со сменой мест	2		2
69	Передача мяча в беге без смены мест	2		2
70	Передача мяча партнёру с последующим обеганием стоек	2		2
71	Передача мяча партнёру на выход и ударом по воротам	2		2
72	Комбинация «В стенку»	2		2
73	Удар по воротам после обводки стоек	2		2
74	Наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов. Взаимодействие двух игроков	2	1	1
75	Взаимодействие трёх игроков	2		2
	Тактика игры	48	3	45
76	Основные правила соревнований по футболу. Позиционные нападения	2	1	1
77	Позиционные нападения	2		2
78	Жесты футбольного арбитра. Учебная игра	2	1	1
79	Индивидуальные тактические действия	2		2
80	Игра 1:1	2		2
81	Учебная игра	2		2
82	Групповые тактические действия	2		2
83	Игра 2:1	2		2
84	Учебная игра	2		2
85	Игра 3:1	2		2
86	Игра 3:1	2		2
87	Учебная игра	2		2
88	Игра 3:2	2		2
89	Игра 3:2	2		2
90	Учебная игра	2		2
91	Игра 2:2	2		2
92	Игра 2:2	2		2
93	Учебная игра	2		2
94	Игра 3:3	2		2
95	Игра 3:3	2		2
96	Учебная игра	2		2
97	Выдающиеся достижения отечественных футболистов. Командные тактические действия	2	1	1
98	Командные тактические действия	2		2
99	Учебная игра	2		2
	Игры	42	1	41
100	Футбольный инвентарь. Игра «Мяч в стенку»	2	1	1

101	Игра «Передачи мяча с перебежками»	2		2
102	Игра «Передачи мяча капитану»	2		2
103	Игра «Точный удар»	2		2
104	Учебная игра	2		2
105	Игра «Футбольный слалом»	2		2
106	Игра «Параллельный слалом со спринтом»	2		2
107	Игра «Скоростное ведение мяча по треугольнику»	2		2
108	Игра «Челночный скоростной дриблинг»	2		2
109	Игра «Ведение мяча по кругу»	2		2
110	Игра «Салки с ведением мяча»	2		2
111	Игра «Один на один»	2		2
112	Учебная игра	2		2
113	Игра «Футбольные салки»	2		2
114	Игра «Точный пас»	2		2
115	Учебная игра	2		2
116	Игра «Не давай мяч водящему»	2		2
117	Игра «Ловец и перехватчик»	2		2
118	Игра «В четырёх зонах»	2		2
119	Игра «Через квадрат»	2		2
120	Учебная игра	2		2
Итого		240	16	224

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение - занятия проводятся на стадионе, спортивной площадке, в спортзале.

Учебный инвентарь и оборудование

1. Сетки для футбольных ворот
2. Ворота для футбола (мини-футбола)
3. Мячи футбольные
4. Насос с иглой для накачивания мячей
5. Сумка для переноса и хранения мячей
6. Жилетки игровые разного цвета
7. Конусы
8. Фишки
9. Скакалки
10. Секундомер
11. Свисток

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Контроль тесно связан с планированием и направлен на выявление сведений о динамике функционального состояния занимающихся в спортивной секции, об их технической и физической подготовленности (общей и специальной).

Основными источниками информации об эффективности учебно-тренировочного процесса являются:

- данные педагогических наблюдений за занимающимися на занятиях и соревнованиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Методическое пособие «Внеурочная деятельность учащихся по Футболу», авторы Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
2. Андреев С.Н. Футбол в школе. М., Просвещение, 1986.
3. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. Перевод с итальянского М. Терра: Спорт, Олимпия пресс, 2004.
4. Грибачёва М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М., 2011.
5. Футбол. Учебная программа для спортивных школ. Программа подготовлена Управлением футбола Спорткомитета СССР под общей редакцией Выжгина В.А., М., «Союзспортобеспечение», 1981.
6. Лапшин О.Б. – Теория и методика подготовки юных футболистов. М., 2010.
7. Футбол. Программа РФС для подготовки юных футболистов (от 6 до 18 лет) Авторы: М.А. Годик, Г.Л. Борознов.
8. «Тестирование и контроль подготовленности футболистов», авторы Александр Стула, Анатолий Скрипко и Владимир Губа.
9. Новая школа в футбольной тренировке
Автор: Б. И. Плон.
10. Теория и методика футбола, авторы В.П. Губа, А.В. Лексаков.
11. Методическое пособие для учителей «Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время», авторы П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва, Е.П. Киселёва, Москва, ООО «Планета», 2013 год.