

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 105»**

**ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Футбол»  
для учащихся 5-7 классов  
на 2026 – 2027 учебный год**

Составитель программы:  
учитель физической культуры  
Сильницкий Владимир Васильевич

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Пояснительная записка.....              | 3  |
| Условия реализации программы.....       | 9  |
| Оценка результатов программы.....       | 11 |
| Учебный план .....                      | 15 |
| Содержание программы.....               | 16 |
| Учебно-тематический план .....          | 19 |
| Методическое обеспечение программы..... | 27 |
| Список информационных ресурсов.....     | 28 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа по футболу составлена на основании государственного документа «Примерной программы футбола дополнительного образования подготовки учащихся 11-13 лет». Рабочая программа включает нормативную и методическую части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению оздоровительного процесса для подготовки спортивно-оздоровительных групп. Содержание программы предполагает разностороннюю подготовку; способствует укреплению физического и психического здоровья ребенка, приобретению навыков здорового образа жизни. На фоне экономических и экологических условий нашего времени проблема здоровья населения стоит особо остро основная цель политики государства в области физической культуры – оздоровления нации формирование здорового образа жизни населения (Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года) Футбол – одно из важнейших звеньев в воспитании детей – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательных систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств формирования правильной осанки детей. Повышенное воздействие физических нагрузок, переносимых организмом, занимающихся футболом, способствует более высокому проявлению морально-волевых качеств, закаливает волю, воспитывает твердый характер. Это немаловажный фактор в повседневной жизни.

**Новизна** программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка », благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучения футболу детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

**Актуальность** общеразвивающей программы «Футбол» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством футбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им успешно сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед тренером является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Актуальность программы связана с тем, что занятия положительно влияет на общее здоровье и укрепляет иммунитет.

### **Практическая значимость:**

- создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно — ориентированного обучения во внеурочной деятельности.

### **Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы :**

В первые в настоящей программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки детей. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по плаванию. Разнообразие форм и методов проведения физкультурно-спортивных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала. Данной программы является упор на обучение детей различными видами и приемам в футболе, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике , что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов.

Представленная программа рассчитана на 34 часа.

Периодичность занятий: 1 раз в неделю по 1 часу. Количество обучающихся в группе 10-25 человек.

Программа «Футбол» адресована учащимся школы в возрасте 11-13 лет общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми навыками плавания во внеурочное время, т. к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Плавания» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения навыками и в особенности различными видами плавания. Программа актуальна на сегодняшний день, т. к. ее реализация

восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия плаванием 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.

### **Психологические особенности обучающихся:**

создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и развития психических и физических качеств в процессе обучения плаванию и мотивация к здоровому образу жизни.

### **Цель программы:**

закрепление у детей интереса к спорту, пропаганда ЗОЖ.

### **Задачи**

#### **Образовательные:**

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

#### **Воспитательные:**

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

#### **Развивающие:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно - силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры

### **Сроки реализации программы:**

- программа рассчитана на 34 недель (34 ч.)

**Занятия проводятся** на стадионе школы, в спортивном зале.

### **Принципы обучения:**

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость, решения вышеназванных задач образования учащихся в области физической культуры и непосредственно в разделе «футбол », основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

**Принцип демократизации** в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

**Гуманизация** педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять учащимся, разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества— идеи совместной развивающей деятельности индивидуальный подход заключается в

ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий плаванием на уроке и занятиях в секции; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры, учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы**

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности,

на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Особенности реализации программы:**

Реализация программы подразумевает использование технологии критического мышления. Основная форма теоретического занятия – беседа с элементами проблемно-поискового подхода, переходящая в дискуссию. Вопросы, на которые учащимся предстоит ответить в ходе занятия, формулируются таким образом, чтобы они позволяли создавать ситуации неожиданности, конфликта, предположения, опровержения.

Занятия футболом, способствует сохранению здоровья, развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно - силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, сохранению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер , самостоятельность тактических, индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к плаванию. Эти особенности , создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, занятия плаванием, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «футбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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

#### **Главные принципы реализации программы.**

1. Принцип безусловного принятия учащегося или воспитанника, когда его принимают таким, какой он есть, со всеми его плюсами и минусами.

2. Принцип активности и самостоятельности учащегося или воспитанника. Подросток сам осуществляет свой выбор, сам выбирает активность и ее формы. Педагог подстраивается под него.

3. Принцип учета интересов и потребностей учащегося или воспитанника. В основе работы учитываются желания, потребности, интересы учащегося или воспитанника.

4. Принцип сотрудничества подростка и педагога, а не соревнования. Мы обмениваемся своим опытом, совместно реализуем свои желания. Взаимный обмен деятельностью ведет к тому, что мы все выигрываем.

5. Принцип обеспечения успеха каждому учащемуся. Личность растет от успеха к успеху. Мы создаем условия, чтобы они были адекватны развитию подростка и его опыту, чтобы он имел в них успех.

6. Принцип ответственности каждого – и педагога, и подростка – за свое поведение.

**Для реализации программы необходимы :**

Иметь один спортивный зал, спортивную площадку и футбольное поле. Необходимо оснащение физкультурных залов специальным оборудованием чтобы реализовывать проведение секции по футболу.

Спортивные залы школы постоянно должны пополняться новым оборудованием.

Комплекты инвентаря для занятий футболом: футбольные мячи, ворота, сетки, свисток, секундомер, наглядные пособия, маты гимнастические, и т.д.

## **СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Программой предусмотрено применение таких средств диагностики как педагогическое наблюдение – целенаправленное восприятие, какого либо педагогического явления, с помощью которого исследователь вооружается конкретным фактическим материалом или данными. Наблюдение будет проводиться за проведением секционных занятий с юными спортсменами. Очень важно отмечать особенности применения подводящих и подготовительных упражнений в тренировке. Наблюдение в педагогическом исследовании может быть направлено на достижение различных целей.

### **Формы организации занятий**

- Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:
- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия. -
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.
- Конкурсы, викторины

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).

2. Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».
3. Контрольные и товарищеские игры.
4. Первенства школы, города. Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель).

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Выполнение рассчитано на 34 недели обучения для учащихся 11 — 13 лет.

Программа рассчитана на 1 час в неделю. Занятия проводятся на базе МОУ «Средняя общеобразовательная школа №5»

| <b>Продолжительность</b> | <b>Периодичность занятий</b> | <b>Количество часов в неделю</b> | <b>Количество часов в год</b> |
|--------------------------|------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| 60 мин.                  | 8 занятий в месяц            | час.                             | час.                          |

**Личностное развитие детей** - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно- тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы.

#### **Воспитательные средства:**

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

#### **Основные организационно-воспитательные мероприятия:**

- беседы с обучающимися (об истории Региона, истории спорта, РТ о здоровом образе жизни и т. д.);

- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований школьного, районного и региональных уровней;

### **Контроль и учет знаний и умений воспитанников.**

Основной показатель работы секции по футболу – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно – качественных показателях физической, интегративной, теоретической подготовленности, физического развития, выступлений на соревнованиях.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2-3 раза в год.

В конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

### **Прогнозируемые результаты:**

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются контрольные испытания по ОФП и СФП, результаты выступлений на соревнованиях. Кроме этого, во всех группах постоянно проводятся поединки в соревновательном варианте с целью выявления рейтинга каждого воспитанника. Использование метода рейтинговых оценок способствует отбору лучших спортсменов из числа воспитанников для выездов на соревнования высокого ранга. Исходя из поставленных задач и содержания образовательной деятельности, к окончанию года обучения учащиеся и воспитанники должны:

- знать историю развития футбола;
- знать правила безопасности и эксплуатации оборудования и инвентаря;
- укрепить свою общефизическую подготовку;
- знать технику игры в футбол;

- получить начальные навыки игры в футбол;
- уметь осуществлять судейство.

Владеть системой упражнений подготовки мышц к работе в режиме нагрузок. Умение сосредотачиваться, концентрироваться при выступлениях на соревнованиях. Умения и навыки в оказании первой доврачебной помощи.

**Уровень знаний** - определяется тестированием и участием в различных соревнованиях.

### **Формы подведения итогов реализации программы.**

Основными формами подведения итогов реализации программы являются: контрольные испытания, тестирование, соревнования.

### **Методическая работа педагога:**

- заниматься самообразованием;
- повышать профессиональное мастерство;
- посещать занятия других педагогов;
- участвовать в педагогических чтениях, семинарах, педсоветах, конференциях, заседаниях МО педагогов дополнительного образования;
- проводить открытые занятия;
- подбирать материалы и задания к проведению школьных олимпиад;
- проводить занимательно-познавательные мероприятия с учащимися.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**

| № | Название раздела, темы                                 | Количество часов |        |          | Формы контроля |
|---|--------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------|
|   |                                                        | Всего            | Теория | Практика |                |
|   | История возникновения футбола                          |                  |        |          | Опрос          |
|   | Правила безопасности во время занятий иных футболистов |                  |        |          |                |

|  |                                                                                                   |  |  |  |              |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--------------|
|  | Правила игры в футбол<br>(основные понятия)                                                       |  |  |  | <b>Опрос</b> |
|  | Санитарно-гигиенические<br>требования, предъявляемые к<br>одежде, обуви, спортивному<br>инвентарю |  |  |  |              |
|  | Техническая подготовка                                                                            |  |  |  |              |
|  | Тактическая подготовка                                                                            |  |  |  |              |
|  | Физическая подготовка                                                                             |  |  |  |              |
|  | Подвижные игры и эстафеты                                                                         |  |  |  |              |
|  | Игра в футбол малыми составами                                                                    |  |  |  |              |
|  | Соревнования. Контрольные<br>испытания                                                            |  |  |  |              |
|  | <b>Итого:</b>                                                                                     |  |  |  |              |

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ

### **Тема 1. История футбола**

**Теория:** История зарождения футбола, История чемпионатов Мира и Европы, Современный футбол.

### **Тема 2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

**Теория:** Техника безопасности в зале. Техника безопасности на спортивной площадке. Техника безопасности в тренажерном зале.

### **Тема 3. Правила игры в футбол.**

**Теория:** Правила игры в футболе. Жесты судей.

### **Тема 4: Санитарно-гигиенические требования.**

**Теория:** Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю.

### **Тема 5. Техническая подготовка:**

**Теория:** Передвижения и остановки, удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча и обводка, отбор мяча, вбрасывание мяча, игра вратаря, выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Практика:** Передвижения по площадке. Старты из различных положений. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Стойки и передвижения в футболе. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой подъёма. Удар по летящему мячу серединой лба. Удар по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Введение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Введение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Введение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Введение мяча с активным сопротивлением защитника. Введение мяча с активным сопротивлением защитника.

Обводка с помощью обманных движений (финтов). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Выбивание мяча. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате. Повторение всех видов отбора мяча. Повторение всех видов отбора мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.)

## **Тема 6. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.

**Практика:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.

## **Тема 7. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Развитие силовых способностей, развитие скоростных - силовых способностей, развитие координационных способностей, развитие

выносливости, развитие гибкости, развитие скоростных способностей, подвижные игры.

**Практика:** Упражнения с партнером. Упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Поднимание прямых ног в висе. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег по лабиринту. Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой». Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег по лабиринту. Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой». Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности. Бег в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями. Переменный бег с варьированием скорости. Бег по пересеченной местности. Активные упражнения на гибкость. Упражнения на гибкость с помощью партнера. Упражнения на гибкость с отягощением. Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений. Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу. Эстафетный бег. Челночный бег. Бег с внезапными остановками и изменением направления

движения. Бег с максимальной частотой шагов. Удары мяча ногой в быстром темпе в стену. Переменный бег. Подвижные игры.

#### **Тема 8. Подвижные игры.**

**Практика:** «Вызов номеров». «Поймай палку». «Поймай мяч». «Салки». «Охотники и утки». «Перехвати мяч». «В одно касание». «День и ночь». «Салки в парах». «Бег-преследование». «Встречная эстафета в четверках». «Быстрые передачи».

#### **Тема 9. Игра в футбол малыми составами.**

**Практика:** Игры 2х2, 3х3, 5х5, 6х6.

#### **Тема 10. Учебные игры.**

**Практика:** Соревновательная практика. Участие в итоговом рейтинговом турнире клуба.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

| № | Содержание                                                                                                 | Кол-во часов | Дата проведения |      |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|------|
|   |                                                                                                            |              | План            | Факт |
|   | Техника безопасности на спортивной площадке. Спортивная форма для занятий на улице                         |              |                 |      |
|   | Передвижения по площадке. Старты из различных исходных положений. История зарождения футбола               |              |                 |      |
|   | Совершенствование правила игры в футболе Передвижения по площадке. Старты из различных исходных положений. |              |                 |      |
|   | Совершенствование санитарно-гигиенические требований. Передвижения боком, спиной вперед,                   |              |                 |      |

|  |                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.                                                                                                                                               |  |  |  |
|  | Совершенствование передвижением боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Подвижная игра «Вызов номеров».                                                         |  |  |  |
|  | Совершенствование удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.                                         |  |  |  |
|  | Совершенствование удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.                                         |  |  |  |
|  | Совершенствование ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Подвижная игра «Поймай палку». |  |  |  |
|  | Совершенствование ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и                                                                           |  |  |  |

|  |                                                                                                                           |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | левой ногой (без сопротивления защитника). Игра в футбол 2х2, 3х3.                                                        |  |  |  |
|  | Совершенствование упражнения с набивными мячами. Упражнения с партнером.                                                  |  |  |  |
|  | Совершенствование остановки катящегося мяча внешней стороной стопы. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма   |  |  |  |
|  | Совершенствование выбивания мяча. Совершенствование отбор мяча перехватом. Подвижная игра «Поймай мяч».                   |  |  |  |
|  | Сгибания и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.                                  |  |  |  |
|  | Совершенствование бега с отягощением. Поднимание прямых ног в висе.                                                       |  |  |  |
|  | Совершенствование прыжков на одной ноге. Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности.                                 |  |  |  |
|  | Совершенствование бега в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями. Подвижная игра «Салки».                             |  |  |  |
|  | Совершенствование стойки и передвижения в футболе. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам. |  |  |  |

|  |                                                                                                                            |  |  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | Совершенствование вбрасывания мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра в футбол 2х2, 3х3.                          |  |  |  |
|  | Совершенствование переменного бега с варьированием скорости. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.            |  |  |  |
|  | Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия.    |  |  |  |
|  | Совершенствование прыжков со скакалкой. Бег по лабиринту.                                                                  |  |  |  |
|  | Подвижная игра «Сумей догнать». Совершенствование ведение, удара (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.) |  |  |  |
|  | Совершенствование тактики свободного нападения. Быстрые перемещения приставными шагами.                                    |  |  |  |
|  | Совершенствование тактики свободного нападения. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу.               |  |  |  |
|  | Совершенствование позиционного нападения без изменения позиций игроков. Бег по пересеченной местности.                     |  |  |  |
|  | Совершенствование старта по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений.                               |  |  |  |

|  |                                                                                                                                                               |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | Совершенствование подвижной игры «Гонка с выбыванием». Игра в футбол 2х2, 3х3.                                                                                |  |  |  |
|  | Совершенствование ловли катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. |  |  |  |
|  | Совершенствование отбивания мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Индивидуальные тактические действия в 2нападении.                  |  |  |  |
|  | Совершенствование отбора мяча толчком плеча в плечо. Совершенствование отбора мяча в подкате. Индивидуальные тактические действия в защите.                   |  |  |  |
|  | Эстафетного бега. Совершенствование ударов мяча ногой в быстром темпе в стену                                                                                 |  |  |  |
|  | Совершенствование прыжков на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча                                       |  |  |  |
|  | Совершенствование техники безопасности в зале. Игра в футбол 2х2, 3х3.                                                                                        |  |  |  |

|  |                                                                                                                                                   |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | Совершенствование Техники безопасности в тренажерном зале. Стойки и передвижения в футболе.                                                       |  |  |  |
|  | Спортивная форма для занятия в спортивном зале. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма.                                                 |  |  |  |
|  | Совершенствование ударов по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Совершенствование ведения мяча с активным сопротивлением защитника. |  |  |  |
|  | Совершенствование остановки мяча грудью. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.                              |  |  |  |
|  | Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.                                 |  |  |  |
|  | Истории чемпионатов Мира и Европы. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.                                                               |  |  |  |
|  | Совершенствование ударов по летящему мячу серединой лба. Совершенствование остановки летящего мяча внутренней стороной стопы.                     |  |  |  |
|  | Совершенствование обводки с помощью обманных движений (финтов). Игра в футбол 2х2, 3х3.                                                           |  |  |  |

|  |                                                                                                                        |  |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | Подвижной игра «Охотники и утки». Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков.                               |  |  |  |
|  | Активных упражнений на гибкость. Бег «Змейкой».                                                                        |  |  |  |
|  | Совершенствование бега спиной вперед с поворотами. Подвижная игра «Всадники».                                          |  |  |  |
|  | Бега в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Подвижная игра «Перехвати мяч».                       |  |  |  |
|  | Совершенствование позиционного нападения без изменения позиций игроков. Игра в футбол 2х2, 3х3.                        |  |  |  |
|  | Совершенствование нападения в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра в футбол 2х2, 3х3. |  |  |  |
|  | Активных упражнения на гибкость. Бег с внезапным поворотом кругом.                                                     |  |  |  |
|  | Челночного перемещение. Подвижная игра «День и ночь».                                                                  |  |  |  |
|  | Совершенствование кувырка вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Упражнения на гибкость с помощью партнера.   |  |  |  |
|  | Совершенствование повторений всех видов отбора мяча. Бег с максимальной частотой шагов.                                |  |  |  |

|  |                                                                                                                                                                |  |  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | Совершенствование индивидуальной тактических действий в нападении. Игра в футбол 5х5, 6х6.                                                                     |  |  |  |
|  | Участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях                                                                                                               |  |  |  |
|  | Совершенствование ударов по летящему мячу серединой подъёма. Повторение всех видов отбора мяча                                                                 |  |  |  |
|  | Совершенствование групповых тактических действия в нападении. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения.                                  |  |  |  |
|  | Переменного бега. Совершенствование командных тактические действия в нападении.                                                                                |  |  |  |
|  | Совершенствование удара по летящему мячу боковой частью лба. Упражнения на гибкость с отягощением.                                                             |  |  |  |
|  | Подвижной игры «Салки в парах». Современный футбол                                                                                                             |  |  |  |
|  | Совершенствование ударов по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель<br>Совершенствование обводки с помощью обманных движений (финтов). |  |  |  |
|  | Совершенствование групповых тактические действия в защите. Игра в футбол 5х5, 6х6.                                                                             |  |  |  |

|  |                                                                                                              |  |  |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | Совершенствование командных тактические действия в защите. Игра в футбол 5х5, 6х6.                           |  |  |  |
|  | Челночного бега. Совершенствование ударов по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель |  |  |  |
|  | Совершенствование углового удара. Подача мяча в штрафную площадь. Двусторонняя учебная игра                  |  |  |  |
|  | Подвижной игры «Бег-преследование». Правила игры в футболе.                                                  |  |  |  |
|  | Подвижной игры «Встречная эстафета в четверках». Двусторонняя учебная игра.                                  |  |  |  |
|  | Подвижной игры «Быстрые передачи». Игра в футбол 5х5, 6х6.                                                   |  |  |  |
|  | Игры в футбол 5х5, 6х6. Жесты судей                                                                          |  |  |  |
|  | Участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях                                                             |  |  |  |

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Футбольное поле.
  2. Спортивный зал.
  3. Футбольные ворота.
  4. Футбольные мячи.
  5. Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, скакалки, утяжелители и т.д.).
  6. Гимнастические маты.
- Шведская стенка.
8. Комплекты индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная).

9. Секундомеры
10. Звуковая и видеоаппаратура
11. Видеоматериалы о технических приёмах в футболе.
12. Аптечка

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. Футбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Футбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с

