Департамент по образованию Администрации города Тобольска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9 с углубленным изучением отдельных предметов»

Рассмотрена на заседании кафедры трудового, физического, эстетического образования и воспитания Протокол №1 от 28.08.26 г. Заведующий кафедрой Тунгусова Н.А.	Согласована с заместителем директора по УВР Баклановой Л.В.	Утверждена приказом директора школы Ключко О.М. №164-О от 14.09.26 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 9-11 лет
Уровень: базовый
Срок реализации: 1 год
Составитель: Ендржиевский Сергей Владимирович,
учитель физической культуры МАОУ СОШ №9

г.Тобольск, 2026 г.

Пояснительная записка
Нормативная база разработки и реализации дополнительных общеобразовательных программ

Нормативная база разработки и реализации дополнительных общеобразовательных программ

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Нормативные акты для разработки дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности

- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. №3081-р;
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. №3894-р;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК02-10/3685)

Нормативные акты для разработки дистанционных дополнительных общеобразовательных программ

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных
образовательных технологий»

Актуальность образовательной программы 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.

Педагогическая целесообразность применения данной программы по футболу в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

– доступностью игры для любого возраста;

– возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга.

Футбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. И, что ещё очень важно, что мяч является постоянным источником положительных эмоций и может стать надежным другом человека на всю жизнь. В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма

Базовый уровень сложности

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Целями данной программы являются:

1) содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка, укрепление здоровья обучающихся через обучение футболом;

2) помощь учащимся в освоении программных требований начального общего образования и подготовка их к освоению программных требований основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Задачи программы:

1. *Образовательные:*

- формирование стойкого интереса к занятиям футболом;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

2. *Развивающие:*

- развитие физических способностей;
- раскрытие потенциала каждого ребенка;

3. *Воспитательные:*

- воспитание нравственных, эстетических, личностных качеств обучающихся.

-воспитание чувства коллективизма, умения подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

4. *Оздоровительные:*

улучшать функциональное состояние организма;

повышать физическую и умственную работоспособность;

способствовать снижению заболеваемости.

Срок реализации 1 год.

Режим занятий Форма реализации программы

Данная ПДО имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий, проводится фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом в режиме 2 раза в неделю по 1,5 часа. Продолжительность урока – академический час (40 минут)

Срок освоения программы – 1 год.

На полное освоение программы требуется 108 часов.. Возраст детей, участвующих в реализации ПДО - 9-11 лет.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по Футболу являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по Футболу являются следующие умения:

Регулятивные УУД:

1)принимать и сохранять поставленную задачу;

2)планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану;

3) адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления;

Познавательные УУД:

1)осознавать поставленную задачу;

2)понимать информацию, устанавливать причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы;

Коммуникативные УУД:

1)вступать в диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила этикета;

2)Задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения;

3)осуществлять совместную деятельность в командах с учётом конкретных учебно-познавательных задач.

Цели и задачи программы:

Цель: обучение навыкам игры в футбол и развитие активных двигательных способностей и психических качеств детей школьного возраста.

Задачи:

1) популяризация футбола как вида спорта и активного отдыха;

2) формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям футболом;

3) обучение технике и тактике игры в футбол;

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

5) формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

6) воспитание моральных и волевых качеств.

Отличительные особенности

Своеобразие программы заключается в том, что она создана на основе игры в футбол. Технические приёмы, тактические действия и сама игра таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчёркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности.

Программа предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе на всех этапах стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся футболом в группах спортивной подготовки и по каким - либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по спортивно – оздоровительной программе «Футбол» на этапе, соответствующему его уровню подготовки и возрасту.

Возраст детей:

В секцию учащиеся принимаются на добровольной основе. Программа рассчитана на школьников 9-11 лет

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 года обучения, 108 часов.

Формы и режим занятий

Для реализации программы используются фронтальные, групповые и индивидуальные формы организации занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 60 минут

Ожидаемые результаты и способы их проверки

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в футбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовке (разминке);
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры футбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов;
- участвуют в спартакиаде школы по футболу;

По окончанию года обучения воспитанники должны знать:

По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий футболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

Содержание программы

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовые занятий в неделю продолжительностью 60 минут.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Для организации дистанционного обучения используются специализированные программные ресурсы, информационно- образовательные среды, технологические платформы и различные виды телекоммуникаций. Под технологической платформой дистанционного обучения понимается совокупность программно-технических средств, направленных на предоставление услуг дистанционного обучения, включая администрирование учебных процедур и проведение учебного процесса на расстоянии.

1. Ведение мяча: Дистанционное занятие - группа в социальной сети, различные источники интернет ресурсов.

внутренней и внешней сторонами подъема;

с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;

с обводкой стоек;

с применением обманных движений;

с последующим ударом в цель;

после остановок разными способами.

2. Жонглирование мячом: Дистанционное занятие- презентация, теоретический материал.

одной ногой (стопой).

3. Остановки мяча: Дистанционное занятие - презентация, видео материал в интернет ресурсе.

мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы;

мяча, летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой.

4. Передачи мяча: Дистанционное занятие - видео материал в интернет ресурсе.

короткие, средние и длинные;

выполняемые разными частями стопы;

головой;

если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

5. Удары по мячу: Дистанционное занятие - презентация, видео материал в интернет ресурсе.

5.1. Удары по неподвижному мячу: Дистанционное занятие, обучающий видео ролик.

после прямолинейного бега;

после зигзагообразного бега;

после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);

после имитации сопротивления партнера;

после реального сопротивления партнера (игра 1х1).

5.2. Удары по движущемуся мячу: Дистанционное занятие, обучающий видео ролик.

прямолинейное ведение и удар;

обводка стоек и удар;

обводка партнера и удар.

5.3. Удары после приема мяча:

после коротких, средних и длинных передач мяча;

после игры в стенку (короткую и длинную).

5.4. Удары в затрудненных условиях:

по летящему мячу;

из-под прессинга;

в игровом упражнении 1х1.

5.5. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

5.6. Удары в реальной игре:

завершение игровых эпизодов;

штрафные и угловые удары.

6. Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).

7. Отбор мяча у соперника. Дистанционное занятие, Теоретический материал с фрагментами наглядных и описанием техники.

8. Вбрасывание мяча из аута.

9. Техника передвижений в игре. Дистанционное занятие. Комплекс упражнений специально беговых упражнений

Теоретическая подготовка Инвентарь, оборудование, места занятий. Правила поведения на занятиях, дисциплина. Техника безопасности на занятиях. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий футболом. Расписание занятий, спортивная форма, подготовка инвентаря и оборудования. Профилактика травм и заболеваний при занятиях футболом.

История развития футбола в России и за рубежом, спортсмены, популяризирующие футбол.

Строение человека. Основные мышечные группы. Основные функции организма: дыхания, кровообращения, выделения.

Влияние физических упражнений на организм спортсменов.

Уход за телом, правильное питание, режим во время тренировочного процесса, способы закаливания организма.

Врачебный контроль, диспансеризация. Самоконтроль, дневник спортсмена.

Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах. Основы самомассажа.

Психологическая подготовка. Аутотренинг. Взаимодействие с соперником во время игры.

Правила соревнований по футболу. Организация соревнований, проведение соревнований. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов

Учащиеся должны знать:

1. Правила, организация и проведение соревнований по футболу.

Учащиеся должны уметь:

1. Проводить разминку тренировочного занятия.
2. Применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите.

Занятия по футболу должны носить учебно-тренировочную направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора- общественника.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере отдыха. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Руководитель курса должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Техническая подготовка Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

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

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры в футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

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

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Физическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 х 30 м. и 4 х 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

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

№ п/п	Разделы, содержание	Всего часов
1.	Возникновение игры «футбол»	1.5
2.	ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3х10м, бег спиной вперёд, бег с ускорением 30м.	3
3.	ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°, после двух шагов, многоскоки, с ноги на ногу.	3
4.	ОРУ с мячом. Техника передвижений игрока без мяча: бег, прыжки, остановка, повороты, рывки. Удар по неподвижному мячу носком стопы.	3
5.	ОРУ с мячом. Техника передвижений игрока без мяча: бег, прыжки, остановка, повороты, рывки. Удар по неподвижному мячу носком стопы.	3
6.	ОРУ без предметов в движении. Беговые упражнения: бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в равномерном темпе 1 км.	3
7.	ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек.	3
8.	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному мячу носком стопы. Остановка мяча подошвой.	3
9.	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному мячу носком стопы. Остановка мяча подошвой.	3
10.	ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3х10м, бег спиной вперёд, бег с ускорением 30м.	3
11.	ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки.	3
12.	ОРУ с мячом. Удар по воротам носком и средней частью подъёма. Техника игры вратаря: отбивание мяча рукой, ногой. Двухсторонняя игра.	3
13.	ОРУ с мячом. Удар по воротам носком и средней частью подъёма. Техника игры вратаря: отбивание мяча рукой, ногой. Двухсторонняя игра.	3
14.	ОРУ без предметов в движении. Беговые упражнения: бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в равномерном темпе 1 км.	3
15.	ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из	3

	положения лежа на животе.	
16.	ОРУ с мячом. Удар по воротам носком и средней частью подъёма. Техника игры вратаря: отбивание мяча рукой, ногой. Двухсторонняя игра.	3
17.	ОРУ с мячом. Удар по воротам носком и средней частью подъёма. Техника игры вратаря: отбивание мяча рукой, ногой. Двухсторонняя игра.	3
18.	ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°, после двух шагов, многоскоки, с ноги на ногу.	3
19.	ОРУ без предметов на месте. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек.	3
20.	ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой. Игровые задания 1:1, 2:1.	3
21.	ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой. Игровые задания 1:1, 2:1.	3
22.	ОРУ без предметов в движении. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки.	3
23.	ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек.	3
24.	ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой. Тактика свободного нападения.	3
25.	ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой. Тактика свободного нападения.	3
26.	ОРУ с мячом. Двухсторонняя игра. Тактика свободного нападения.	3
27.	Основные правила игры	1.5
28.	Общая физическая подготовка: бег 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой.	3
29.	Общая физическая подготовка: бег 1 км, челночный бег 3х10м. Специальная подготовка: удар по мячу на точность передачи.	3
30.	Специальная подготовка: удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.	3
31.	Игра по упрощённым правилам.	21

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	
		Теория	Практика
1	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях по футбол. Введение. История футбола.	1.5	
2	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.		3
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).		3
4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		3
5	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема.		3
6	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема.		3
7	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.		3
8	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы.		3
9	Удары по летящему мячу серединой подъема.		1.5
10	Удары по летящему мячу серединой лба.		1.5
11	Удары по летящему мячу боковой частью лба.		1.5
12	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.		3
13	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.		3
14	Остановка катящегося мяча внутренней Стороной стопы и подошвой.		3
15	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.		3
16	Остановка мяча грудью.		1.5
17	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.		3
18	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).		3
19	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.		3
20	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.		3
21	Обводка с помощью обманных движений (финтов).		3
22	Выбивание мяча ударом ногой.		3
23	Отбор мяча перехватом.		3
24	Отбор мяча толчком плеча в плечо.		3
25	Отбор мяча в подкате.		3
26	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.		3
27	Ловля катящегося мяча.		3
28	Ловля мяча, летящего навстречу.		3
29	Ловля мяча сверху в прыжке.		3
30	Отбивание мяча кулаком в прыжке.		3
31	Ловля мяча в падении (без фазы полёта).		3
32	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам).		3
33	Тактика свободного нападения.		3
34	Позиционные нападения без изменения позиций.		3
35	Позиционные нападения с изменением.		3
36	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.		3
37	Индивидуальные, групповые и командные тактические		3

	действия в нападении и защите.		
38	Двусторонняя учебная игра.		3
39	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.		1.5