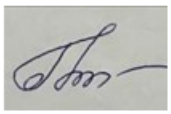
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 635
Приморского района Санкт-Петербурга
Отделение дополнительного образования детей
197373, Санкт-Петербург, ул. Планерная, д.73, к. 1, лит. А
Тел./факс: (812) 242-02-01; e-mail: school635teacher@mail.ru

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школа№ 635
Приморского района
Санкт-Петербурга
(Протокол _____№____)

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ школа №635
_____Е.С. Пименова
Приказ № 11 от 01.09.2026 г.

X 

Документ заверен цифровой подписью
Директор ГБОУ школа №635 Пименова Е.С.

Дополнительная общеразвивающая программа

«ФУТБОЛ»

возраст обучающихся –7-14 лет
Срок реализации – 1 год

Разработчик:
Титаренко Илья Викторович,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по «Футбол» для обучающихся 7-10 лет составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных

правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

11. 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».

12. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

13. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

14. Распоряжением Комитета по Образованию от 25.08.2022г. №1676-Р, Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными и предпринимателями Санкт-Петербурга.

15. Устав ГБОУ школа №635 Приморского района Санкт-Петербурга,

16. Положение по проектированию дополнительных общеобразовательных программ ОДОД ГБОУ школа №635.

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее

влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Адресат программы - возраст обучающихся –7-11 лет, мужской пол, физически и технически приблизительно подготовленные к игре в футбол, знающие приблизительные правила игры.

Уровень освоения – общекультурный

Объем и сроки освоения – 1 год, 72 часа

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение ударов по мячу и остановок мяча;

-овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

- освоение техники ведения мяча;

- освоение техники ударов по воротам;

- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Планируемые результаты:

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по футболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Язык реализации – в соответствии с Уставом ГБОУ школа № 635 Приморского района Санкт-Петербурга программа реализуется на основе государственного языка – русского**.**

Форма обучения: очная, заочная.

Режим занятий: 2 раза по 2 часа в неделю.

Особенности реализации: Возможность реализации с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Условия набора и формирования групп: Разновозрастные. Количество обучающихся в группе -15.

Условия приема на обучение: Принимаются все желающие с физическими и координационными способностями к занятиям футболом и имеющие справки от врача для допуска.

Формы организации и проведения занятий: занятия проводятся групповые или всем составом объединения. Фронтальная, групповая, коллективная.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, обладающий квалификацией, умениями, знаниями, определенными Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н).

Материально-техническое оснащение:

1. Спортивный зал оборудованный под футбол – 1
2. Футбольные мячи – 15
3. Конусы -12
4. Фишки – 12
5. Манишки -16
6. Насос – 1
7. Стойки - 12

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория	Практика	Количество часов	Формы контроля
				Всего	
1.	Вводное занятие	-	1	1	Входной
2.	Подвижные игры	-	2	2	Текущий
3.	Передвижения	1	2	3	Текущий
4.	Ведение мяча, передачи и остановка	1	20	21	Текущий
5.	Удары по мячу	1	2	3	Текущий
6.	Обводка	1	6	7	Текущий
7.	Открывание	1	1	2	Текущий
8.	Игра вратаря	1	2	3	Текущий
9.	Игра в защите	1	2	3	Текущий
10.	Розыгрыши	1	4	5	Текущий
11.	Развитие скоростных способностей	-	2	2	Текущий
12.	Игра в «Стенку»	1	2	3	Текущий
13.	Тактика игры	1	3	4	Текущий
14.	Подстраховка игроков	1	2	3	Текущий
15.	Судейство	-	1	1	Текущий
16.	Учебная игра	-	4	4	Текущий
17.	Розыгрыш стандартов	1	3	4	Текущий
18.	Итоговое занятие	0	1	1	Итоговый
		12	**60**	**72**	

	Итого:				

УТВЕРЖДЕН
Приказ №__ от «__» _____202_г.
Директор ГБОУ школы № 635
_____/ Е.С. Пименова

Календарный учебный график
Реализации дополнительной общеразвивающей программы
«ФУТБОЛ»
На 2026-2027 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Колич. учебных недель	Колич. учебных дней	Колич. учебных часов	Режим занятий
1 год Группа №1 и №2	01.09	31.05	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 635
Приморского района Санкт-Петербурга
Отделение дополнительного образования детей
197373, Санкт-Петербург, ул. Планерная, д.73, к. 1, лит. А
Тел./факс: (812) 242-02-01; e-mail: school635teacher@mail.ru

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школа№ 635
Приморского района
Санкт-Петербурга
(Протокол _____№____)

УТВЕРЖДЕНА
Приказ №__ от «__» _____202_г.
Директор ГБОУ школа№ 635
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____/ Е.С. Пименова

Рабочая программа

к дополнительной общеразвивающей программе

«ФУТБОЛ»

возраст обучающихся –7-9 лет
Группа №1

Разработчик:
Титаренко Илья Викторович,
педагог дополнительного образования

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
-овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты

• положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. • проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявление

дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. В области познавательной культуры: - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности. - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствам физической культуры

Предметные:

Предметные результаты: В области познавательной культуры: - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры: - умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; - способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. В области трудовой культуры: - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. В области эстетической культуры: - способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. В области физической культуры: - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. Демонстрировать

Метапредметные:

В области познавательной культуры: - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения; - понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека. В области нравственной культуры: - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; - ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной

деятельности. В области трудовой культуры: - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий. В области эстетической культуры: - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. В области коммуникативной культуры: - владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме; - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. В области физической культуры: - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Формы подведения итогов:

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных

Календарно-тематическое планирование
занятий по «Футбол»
2 занятия в неделю, 2 часа в неделю всего 72 часа

№ занятия	Тема секционных занятий	Количество часов	Дата проведения	Примечание
			По плану	
1	Т/Б и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Подвижные игры с элементами футбола.	1	5.09	
2	Правила игры. Подвижные игры с элементами футбола.	1	7.09	
3	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	1	12.09	
4	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	14.09	
5	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой.	1	19.09	
6	Ведение мяча с обводкой стоек	1	21.09	
7	Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек.	1	26.09	
8	Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений.	1	28.09	
9	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.	1	3.10	
10	Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой.	1	5.10	
11	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте.	1	10.10	
12	Эстафеты с ведением мяча.	1	12.10	
13	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1	17.10	
14	Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча.	1	19.10	
15	Игра в квадрате.	1	24.10	
16	Ввод мяча в игру.	1	26.10	
17	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам.	1	31.10	
18	Т/Б по футболу. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	1	2.11	
19	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	1	7.11	
20	Эстафеты с ведением мяча.	1	9.11	
21	Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	14.11	
22	Остановка катящего мяча внешней стороной стопы.	1	16.11	
23	Остановка мяча грудью.	1	21.11	
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1	23.11	
25	Совершенствование остановки мяча.	1	28.11	

26	Совершенствование культуры передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках.	1	30.11	
27	Жонглирование мячом.	1	5.12	
28	Совершенствование передачи мяча на месте и в движении.	1	7.12	
29	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	1	12.12	
30	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.	1	14.12	
31	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	1	19.12	
32	Т/Б. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1	21.12	
33	Удар по летящему мячу серединой подъема.	1	26.12	
34	Удар по мячу серединой лба.	1	28.12	
35	Совершенствование ударов по летящему мячу.	1	9.01	
36	Игра в тройках с последующим ударом по воротам.	1	11.01	
37	Обводка с помощью обманных движений (финтов).	1	16.01	
38	Совершенствование техники обводки.	1	18.01	
39	Умение найти свободное пространство и занять его.	1	23.01	
40	Совершенствование техники открывания. Игра без мяча.	1	25.01	
41	Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.	1	30.01	
42	Ловля мяча, летящего навстречу.	1	1.02	
43	Ловля мяча сверху в прыжке.	1	6.02	
44	Отбивание мяча кулаком в прыжке.	1	8.02	
45	Игра в защите. Отбор мяча ударом ногой.	1	13.02	
46	Отбор мяча перехватом.	1	15.02	
47	Отбор мяча корпусом.	1	20.02	
48	Отбор мяча в подкате.	1	22.02	
49	Совершенствование техники отбора мяча.	1	27.02	
50	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1	1.03	
51	Розыгрыш свободного удара.	1	6.03	
52	Розыгрыш штрафного удара.	1	13.03	
53	Т/Б.Розыгрыш углового удара.	1	15.03	
54	Совершенствование розыгрыша стандартов.	1	20.03	
55	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	22.03	
56	Эстафеты на развитие скоростных способностей.	1	27.03	
57	Игра в «Стенку».	1	29.03	
58	Совершенствование игры в «стенку».	1	3.04	
59	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	5.04	
60	Тактика игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3.	1	10.04	
61	Подстраховка игроков.	1	12.04	
62	Судейская практика. Судейство игры в футбол.	1	17.04	
63	Учебная игра с совершенствованием тактических задач.	1	19.04	

64	Учебная игра с тактическими задачами.	1	24.04	
65	Игра в квадрате	1	26.04	
66	Игра в квадрате с минимальным касанием мяча.	1	3.05	
67	Двусторонняя учебная игра с разбором ошибок.	1	10.05	
68	Пробитие 11 метрового удара.	1	15.05	
69	Розыгрыш стандартов	1	17.05	
70	Совершенствование розыгрыша стандартов. Учебная игра.	1	22.05	
71	Учебная игра.	1	24.05	
72	Товарищеский матч по футболу.	1	29.05	

Содержание программы

№ занятия	Тема секционных занятий	Теория	Практика	Формы контроля
1	Т/Б и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Подвижные игры с элементами футбола.	Техника безопасности при проведении занятий.	Подвижные игры с элементами футбола.	Опрос
2	Правила игры. Подвижные игры с элементами футбола.	Правила игры.	Подвижные игры с элементами футбола.	Учебная игра
3	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	Способы передвижений, ускорений, остановок, поворотов и стартов.	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	Учебная игра
4	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Варианты комбинаций	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Учебная игра
5	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой.	Учебная игра
6	Ведение мяча с обводкой стоек	Ведение мяча	Ведение мяча с обводкой стоек	Учебная игра
7	Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек.	Ведение мяча	Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек.	Учебная игра
8	Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений.	Комбинации из техники передвижений.	Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений.	Учебная игра
9	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.	Передачи и остановки мяча	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.	Учебная игра
10	Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной и	Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой.	Учебная игра

		подошвой.		
11	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте.	Передачи и остановки мяча	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте.	Учебная игра
12	Эстафеты с ведением мяча.	Ведение мяча	Эстафеты с ведением мяча.	Учебная игра
13	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	Учебная игра
14	Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча.	Удары и остановки мяча	Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча.	Учебная игра
15	Игра в квадрате.	Правила игры в квадрате	Игра в квадрате.	Учебная игра
16	Ввод мяча в игру.	Ввод мяча в игру.	Ввод мяча в игру.	Учебная игра
17	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам.	Ведение мяча и удары по воротам.	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам.	Учебная игра
18	Т/Б по футболу. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	Техника безопасности при проведении занятий. Ведение мяча и пассивное сопротивление защитника	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	Учебная игра
19	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	Ведение мяча и активное сопротивление защитника	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	Учебная игра
20	Эстафеты с ведением мяча.	Ведение мяча	Эстафеты с ведением мяча.	Учебная игра
21	Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	Остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	Учебная игра
22	Остановка катящего мяча внешней стороной стопы.	Остановка катящего мяча внешней стороной стопы.	Остановка катящего мяча внешней стороной стопы.	Учебная игра
23	Остановка мяча грудью.	Остановка мяча грудью.	Остановка мяча грудью.	Учебная игра
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	Остановка летящего мяча внутренней	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	Учебная игра

		стороной стопы.		
25	Совершенствование остановки мяча.	Остановки мяча.	Совершенствование остановки мяча.	Учебная игра
26	Совершенствование культуры передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках.	Передачи и остановки мяча	Совершенствование культуры передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках.	Учебная игра
27	Жонглирование мячом.	Культура жонглирования	Жонглирование мячом.	Учебная игра
28	Совершенствование передачи мяча на месте и в движении.	Передачи мяча на месте и в движении.	Совершенствование передачи мяча на месте и в движении.	Учебная игра
29	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	Учебная игра
30	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	Учебная игра
31	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	Учебная игра
32	Т/Б. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	Техника безопасности при проведении занятий. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	Учебная игра
33	Удар по летящему мячу серединой подъема.	Удар по летящему мячу серединой подъема.	Удар по летящему мячу серединой подъема.	Учебная игра
34	Удар по мячу серединой лба.	Удар по мячу серединой лба.	Удар по мячу серединой лба.	Учебная игра
35	Совершенствование ударов по летящему мячу.	Удары по летящему мячу	Совершенствование ударов по летящему мячу.	Учебная игра
36	Игра в тройках с последующим ударом по воротам.	Игра в тройках	Игра в тройках с последующим ударом по воротам.	Учебная игра
37	Обводка с помощью обманных движений (финтов).	Техники обводки.	Обводка с помощью обманных движений (финтов).	Учебная игра
38	Совершенствование техники обводки.	Техники обводки.	Совершенствование техники обводки.	Учебная игра
39	Умение найти свободное пространство и занять его.	Техника открывания	Умение найти свободное пространство и занять его.	Учебная игра

40	Совершенствование техники открывания. Игра без мяча.	Техника открывания	Совершенствование техники открывания. Игра без мяча.	Учебная игра
41	Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.	Игра вратаря	Ловля катящегося мяча.	Учебная игра
42	Ловля мяча, летящего навстречу.	Игра вратаря	Ловля мяча, летящего навстречу.	Учебная игра
43	Ловля мяча сверху в прыжке.	Игра вратаря	Ловля мяча сверху в прыжке.	Учебная игра
44	Отбивание мяча кулаком в прыжке.	Игра вратаря	Отбивание мяча кулаком в прыжке.	Учебная игра
45	Игра в защите. Отбор мяча ударом ногой.	Игра в защите.	Отбор мяча ударом ногой.	Учебная игра
46	Отбор мяча перехватом.	Игра в защите.	Отбор мяча перехватом.	Учебная игра
47	Отбор мяча корпусом.	Игра в защите.	Отбор мяча корпусом.	Учебная игра
48	Отбор мяча в подкате.	Игра в защите.	Отбор мяча в подкате.	Учебная игра
49	Совершенствование техники отбора мяча.	Игра в защите.	Совершенствование техники отбора мяча.	Учебная игра
50	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	Учебная игра
51	Розыгрыш свободного удара.	Свободный удар	Розыгрыш свободного удара.	Учебная игра
52	Розыгрыш штрафного удара.	Штрафной удар	Розыгрыш штрафного удара.	Учебная игра
53	Т/Б.Розыгрыш углового удара.	Техника безопасности при проведении занятий. Угловой удар	Розыгрыш углового удара.	Учебная игра
54	Совершенствование розыгрыша стандартов.	Розыгрыш стандартов	Совершенствование розыгрыша стандартов.	Учебная игра
55	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Техника перемещений и владения мячом	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Учебная игра
56	Эстафеты на развитие скоростных способностей.	Скоростные упражнения	Эстафеты на развитие скоростных способностей.	Учебная игра
57	Игра в «Стенку».	Игра в «Стенку».	Игра в «Стенку».	Учебная игра
58	Совершенствование игры в «стенку».	Игра в «Стенку».	Совершенствование игры в «стенку».	Учебная игра
59	Индивидуальные, групповые и командные тактические	Тактические действия в	Индивидуальные, групповые и	Учебная игра

	действия в нападении и защите.	нападении и защите.	командные тактические действия в нападении и защите.	
60	Тактика игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3.	Тактика игры.	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3.	Учебная игра
61	Подстраховка игроков.	Тактика игры.	Подстраховка игроков.	Учебная игра
62	Судейская практика. Судейство игры в футбол.	Судейская практика.	Судейство игры в футбол.	Учебная игра
63	Учебная игра с совершенствованием тактических задач.	Тактика игры.	Учебная игра с совершенствованием тактических задач.	Учебная игра
64	Учебная игра с тактическими задачами.	Тактика игры.	Учебная игра с совершенствованием тактических задач.	Учебная игра
65	Игра в квадрате	Тактика игры.	Игра в квадрате	Учебная игра
66	Игра в квадрате с минимальным касанием мяча.	Тактика игры.	Игра в квадрате с минимальным касанием мяча.	Учебная игра
67	Двусторонняя учебная игра с разбором ошибок.	Тактика игры.	Двусторонняя учебная игра с разбором ошибок.	Учебная игра
68	Пробитие 11 метрового удара.	11 метровый удар	Пробитие 11 метрового удара.	Учебная игра
69	Розыгрыш стандартов	Розыгрыш стандартов	Розыгрыш стандартов	Учебная игра
70	Совершенствование розыгрыша стандартов. Учебная игра.	Розыгрыш стандартов	Совершенствование розыгрыша стандартов. Учебная игра.	Учебная игра
71	Учебная игра.	Тактика игры.	Учебная игра.	Учебная игра
72	Товарищеский матч по футболу.	Тактика игры.	Товарищеский матч по футболу.	Тестирование

Содержание рабочей программы.

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлении материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения:

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

Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1-2 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы

проведения этих занятий.

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

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа

упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

-методы упражнений;

-игровой;

-соревновательный;

-круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

-в целом;

-по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: фронтальная, групповая, поточная.

Содержание программы. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами— броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом;

игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;

эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м.

Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Метания.

1. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и наживного мяча на дальность.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

В упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2х10 м, 4Х5 м, 4Х10 м, 2Х15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками,

стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный и повторный бег с мячом.

Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин., например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ацикличный бег (с повторным скачком на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

2. Техника и тактика игры

Техника игры.

Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу Удары пяткой

(назад) по катящемуся мячу. Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полулета (всеми способами). Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность.

Остановка мяча.

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча.

Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнеру.

Отбор мяча.

Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание из-за боковой линии с места - положения, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2—3 м). Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность

и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

Тактика игры.

В нападении. Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

В защите. Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке

противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.

Судейская практика. Судейская практика проводится в ходе учебных игр.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 635
Приморского района Санкт-Петербурга
Отделение дополнительного образования детей
197373, Санкт-Петербург, ул. Планерная, д.73, к. 1, лит. А
Тел./факс: (812) 242-02-01; e-mail: school635teacher@mail.ru

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школа№ 635
Приморского района
Санкт-Петербурга
(Протокол _____№____)

УТВЕРЖДЕНА
Приказ №__ от «__» _____202_г.
Директор ГБОУ школа№ 635
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____/ Е.С. Пименова

Рабочая программа

к дополнительной общеразвивающей программе

«ФУТБОЛ»

возраст обучающихся –10-14 лет
Группа №2

Разработчик:
Титаренко Илья Викторович,
педагог дополнительного образования

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
-овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты

• положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения

индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. • проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. В области познавательной культуры: - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности. - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствам физической культуры

Предметные:

Предметные результаты: В области познавательной культуры: - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры: - умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; - способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. В области трудовой культуры: - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. В области эстетической культуры: - способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. В области физической культуры: - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. Демонстрировать

Метапредметные:

В области познавательной культуры: - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения; - понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека. В области нравственной культуры: - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры

взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; - ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. В области трудовой культуры: - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий. В области эстетической культуры: - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. В области коммуникативной культуры: - владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме; - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. В области физической культуры: - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Формы подведения итогов:

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных

Календарно-тематическое планирование
занятий по «Футбол»

2 занятия в неделю, 2 часа в неделю всего 72 часа

№ занятия	Тема секционных занятий	Количество часов	Дата проведения	Примечание
			По плану	
1	Т/Б и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Подвижные игры с элементами футбола.	1	5.09	
2	Правила игры. Подвижные игры с элементами футбола.	1	7.09	
3	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	1	12.09	
4	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	14.09	
5	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой.	1	19.09	
6	Ведение мяча с обводкой стоек	1	21.09	
7	Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек.	1	26.09	
8	Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений.	1	28.09	
9	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.	1	3.10	
10	Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой.	1	5.10	
11	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте.	1	10.10	
12	Эстафеты с ведением мяча.	1	12.10	
13	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1	17.10	
14	Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча.	1	19.10	
15	Игра в квадрате.	1	24.10	
16	Ввод мяча в игру.	1	26.10	
17	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам.	1	31.10	
18	Т/Б по футболу. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	1	2.11	
19	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	1	7.11	
20	Эстафеты с ведением мяча.	1	9.11	
21	Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	14.11	
22	Остановка катящего мяча внешней стороной стопы.	1	16.11	
23	Остановка мяча грудью.	1	21.11	
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1	23.11	
25	Совершенствование остановки мяча.	1	28.11	

26	Совершенствование культуры передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках.	1	30.11	
27	Жонглирование мячом.	1	5.12	
28	Совершенствование передачи мяча на месте и в движении.	1	7.12	
29	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	1	12.12	
30	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.	1	14.12	
31	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	1	19.12	
32	Т/Б. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1	21.12	
33	Удар по летящему мячу серединой подъема.	1	26.12	
34	Удар по мячу серединой лба.	1	28.12	
35	Совершенствование ударов по летящему мячу.	1	9.01	
36	Игра в тройках с последующим ударом по воротам.	1	11.01	
37	Обводка с помощью обманных движений (финтов).	1	16.01	
38	Совершенствование техники обводки.	1	18.01	
39	Умение найти свободное пространство и занять его.	1	23.01	
40	Совершенствование техники открывания. Игра без мяча.	1	25.01	
41	Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.	1	30.01	
42	Ловля мяча, летящего навстречу.	1	1.02	
43	Ловля мяча сверху в прыжке.	1	6.02	
44	Отбивание мяча кулаком в прыжке.	1	8.02	
45	Игра в защите. Отбор мяча ударом ногой.	1	13.02	
46	Отбор мяча перехватом.	1	15.02	
47	Отбор мяча корпусом.	1	20.02	
48	Отбор мяча в подкате.	1	22.02	
49	Совершенствование техники отбора мяча.	1	27.02	
50	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1	1.03	
51	Розыгрыш свободного удара.	1	6.03	
52	Розыгрыш штрафного удара.	1	13.03	
53	Т/Б.Розыгрыш углового удара.	1	15.03	
54	Совершенствование розыгрыша стандартов.	1	20.03	
55	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	22.03	
56	Эстафеты на развитие скоростных способностей.	1	27.03	
57	Игра в «Стенку».	1	29.03	
58	Совершенствование игры в «стенку».	1	3.04	
59	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	5.04	
60	Тактика игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3.	1	10.04	
61	Подстраховка игроков.	1	12.04	
62	Судейская практика. Судейство игры в футбол.	1	17.04	
63	Учебная игра с совершенствованием тактических задач.	1	19.04	

64	Учебная игра с тактическими задачами.	1	24.04	
65	Игра в квадрате	1	26.04	
66	Игра в квадрате с минимальным касанием мяча.	1	3.05	
67	Двусторонняя учебная игра с разбором ошибок.	1	10.05	
68	Пробитие 11 метрового удара.	1	15.05	
69	Розыгрыш стандартов	1	17.05	
70	Совершенствование розыгрыша стандартов. Учебная игра.	1	22.05	
71	Учебная игра.	1	24.05	
72	Товарищеский матч по футболу.	1	29.05	

Содержание программы

№ занятия	Тема секционных занятий	Теория	Практика	Формы контроля
1	Т/Б и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Подвижные игры с элементами футбола.	Техника безопасности при проведении занятий.	Подвижные игры с элементами футбола.	Опрос
2	Правила игры. Подвижные игры с элементами футбола.	Правила игры.	Подвижные игры с элементами футбола.	Учебная игра
3	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	Способы передвижений, ускорений, остановок, поворотов и стартов.	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	Учебная игра
4	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Варианты комбинаций	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Учебная игра
5	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой.	Учебная игра
6	Ведение мяча с обводкой стоек	Ведение мяча	Ведение мяча с обводкой стоек	Учебная игра
7	Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек.	Ведение мяча	Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек.	Учебная игра
8	Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений.	Комбинации из техники передвижений.	Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений.	Учебная игра
9	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.	Передачи и остановки мяча	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.	Учебная игра
10	Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной и	Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой.	Учебная игра

		подошвой.		
11	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте.	Передачи и остановки мяча	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте.	Учебная игра
12	Эстафеты с ведением мяча.	Ведение мяча	Эстафеты с ведением мяча.	Учебная игра
13	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	Учебная игра
14	Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча.	Удары и остановки мяча	Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча.	Учебная игра
15	Игра в квадрате.	Правила игры в квадрате	Игра в квадрате.	Учебная игра
16	Ввод мяча в игру.	Ввод мяча в игру.	Ввод мяча в игру.	Учебная игра
17	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам.	Ведение мяча и удары по воротам.	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам.	Учебная игра
18	Т/Б по футболу. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	Техника безопасности при проведении занятий. Ведение мяча и пассивное сопротивление защитника	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	Учебная игра
19	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	Ведение мяча и активное сопротивление защитника	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	Учебная игра
20	Эстафеты с ведением мяча.	Ведение мяча	Эстафеты с ведением мяча.	Учебная игра
21	Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	Остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	Учебная игра
22	Остановка катящего мяча внешней стороной стопы.	Остановка катящего мяча внешней стороной стопы.	Остановка катящего мяча внешней стороной стопы.	Учебная игра
23	Остановка мяча грудью.	Остановка мяча грудью.	Остановка мяча грудью.	Учебная игра
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	Остановка летящего мяча внутренней	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	Учебная игра

		стороной стопы.		
25	Совершенствование остановки мяча.	Остановки мяча.	Совершенствование остановки мяча.	Учебная игра
26	Совершенствование культуры передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках.	Передачи и остановки мяча	Совершенствование культуры передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках.	Учебная игра
27	Жонглирование мячом.	Культура жонглирования	Жонглирование мячом.	Учебная игра
28	Совершенствование передачи мяча на месте и в движении.	Передачи мяча на месте и в движении.	Совершенствование передачи мяча на месте и в движении.	Учебная игра
29	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	Учебная игра
30	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	Учебная игра
31	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	Учебная игра
32	Т/Б. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	Техника безопасности при проведении занятий. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	Учебная игра
33	Удар по летящему мячу серединой подъема.	Удар по летящему мячу серединой подъема.	Удар по летящему мячу серединой подъема.	Учебная игра
34	Удар по мячу серединой лба.	Удар по мячу серединой лба.	Удар по мячу серединой лба.	Учебная игра
35	Совершенствование ударов по летящему мячу.	Удары по летящему мячу	Совершенствование ударов по летящему мячу.	Учебная игра
36	Игра в тройках с последующим ударом по воротам.	Игра в тройках	Игра в тройках с последующим ударом по воротам.	Учебная игра
37	Обводка с помощью обманных движений (финтов).	Техники обводки.	Обводка с помощью обманных движений (финтов).	Учебная игра
38	Совершенствование техники обводки.	Техники обводки.	Совершенствование техники обводки.	Учебная игра
39	Умение найти свободное пространство и занять его.	Техника открывания	Умение найти свободное пространство и занять его.	Учебная игра

40	Совершенствование техники открывания. Игра без мяча.	Техника открывания	Совершенствование техники открывания. Игра без мяча.	Учебная игра
41	Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.	Игра вратаря	Ловля катящегося мяча.	Учебная игра
42	Ловля мяча, летящего навстречу.	Игра вратаря	Ловля мяча, летящего навстречу.	Учебная игра
43	Ловля мяча сверху в прыжке.	Игра вратаря	Ловля мяча сверху в прыжке.	Учебная игра
44	Отбивание мяча кулаком в прыжке.	Игра вратаря	Отбивание мяча кулаком в прыжке.	Учебная игра
45	Игра в защите. Отбор мяча ударом ногой.	Игра в защите.	Отбор мяча ударом ногой.	Учебная игра
46	Отбор мяча перехватом.	Игра в защите.	Отбор мяча перехватом.	Учебная игра
47	Отбор мяча корпусом.	Игра в защите.	Отбор мяча корпусом.	Учебная игра
48	Отбор мяча в подкате.	Игра в защите.	Отбор мяча в подкате.	Учебная игра
49	Совершенствование техники отбора мяча.	Игра в защите.	Совершенствование техники отбора мяча.	Учебная игра
50	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	Учебная игра
51	Розыгрыш свободного удара.	Свободный удар	Розыгрыш свободного удара.	Учебная игра
52	Розыгрыш штрафного удара.	Штрафной удар	Розыгрыш штрафного удара.	Учебная игра
53	Т/Б.Розыгрыш углового удара.	Техника безопасности при проведении занятий. Угловой удар	Розыгрыш углового удара.	Учебная игра
54	Совершенствование розыгрыша стандартов.	Розыгрыш стандартов	Совершенствование розыгрыша стандартов.	Учебная игра
55	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Техника перемещений и владения мячом	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Учебная игра
56	Эстафеты на развитие скоростных способностей.	Скоростные упражнения	Эстафеты на развитие скоростных способностей.	Учебная игра
57	Игра в «Стенку».	Игра в «Стенку».	Игра в «Стенку».	Учебная игра
58	Совершенствование игры в «стенку».	Игра в «Стенку».	Совершенствование игры в «стенку».	Учебная игра
59	Индивидуальные, групповые и командные тактические	Тактические действия в	Индивидуальные, групповые и	Учебная игра

	действия в нападении и защите.	нападении и защите.	командные тактические действия в нападении и защите.	
60	Тактика игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3.	Тактика игры.	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3.	Учебная игра
61	Подстраховка игроков.	Тактика игры.	Подстраховка игроков.	Учебная игра
62	Судейская практика. Судейство игры в футбол.	Судейская практика.	Судейство игры в футбол.	Учебная игра
63	Учебная игра с совершенствованием тактических задач.	Тактика игры.	Учебная игра с совершенствованием тактических задач.	Учебная игра
64	Учебная игра с тактическими задачами.	Тактика игры.	Учебная игра с совершенствованием тактических задач.	Учебная игра
65	Игра в квадрате	Тактика игры.	Игра в квадрате	Учебная игра
66	Игра в квадрате с минимальным касанием мяча.	Тактика игры.	Игра в квадрате с минимальным касанием мяча.	Учебная игра
67	Двусторонняя учебная игра с разбором ошибок.	Тактика игры.	Двусторонняя учебная игра с разбором ошибок.	Учебная игра
68	Пробитие 11 метрового удара.	11 метровый удар	Пробитие 11 метрового удара.	Учебная игра
69	Розыгрыш стандартов	Розыгрыш стандартов	Розыгрыш стандартов	Учебная игра
70	Совершенствование розыгрыша стандартов. Учебная игра.	Розыгрыш стандартов	Совершенствование розыгрыша стандартов. Учебная игра.	Учебная игра
71	Учебная игра.	Тактика игры.	Учебная игра.	Учебная игра
72	Товарищеский матч по футболу.	Тактика игры.	Товарищеский матч по футболу.	Тестирование

Содержание рабочей программы.

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлении материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения:

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

Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы

проведения этих занятий.

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

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа

упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

-методы упражнений;

-игровой;

-соревновательный;

-круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

-в целом;

-по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: фронтальная, групповая, поточная.

Содержание программы. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами— броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом;

игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;

эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м.

Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Метания.

3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и наживного мяча на дальность.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

В упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2х10 м, 4Х5 м, 4Х10 м, 2Х15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками,

стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный и повторный бег с мячом.

Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин., например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ацикличный бег (с повторным скачком на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

4. Техника и тактика игры

Техника игры.

Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по

катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полулета (всеми способами). Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность.

Остановка мяча.

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча.

Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнеру.

Отбор мяча.

Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание из-за боковой линии с места - положения, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2—3 м). Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с рук и с

полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

Тактика игры.

В нападении. Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

В защите. Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке

противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.

Судейская практика. Судейская практика проводится в ходе учебных игр.

Оценочные материалы

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**
Быстрота	Бег на 10 м со старта (не более 2,8 сек)
	Бег на 30 м со старта (не более 6,5 сек)
	Челночный бег 3х10м (не более 10,4 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Тройной прыжок (не менее 250 см)
	Прыжок в высоту с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м (Без учета времени)

Норматив/баллы	7 лет	8 лет	9 лет
Одинарный прыжок с места (м)	130-135	140-150	145-160
Бег 10 м (сек)	2.5-2.8	2.4-2.6	2.2-2.4
Бег 30 м (сек)	6.2-6.5	6.0-6.2	5.5-6.0
Ведение мячом 30м (сек)	9.5-10.0	8.5-9.0	7.5-8.5

жнения олевых ов	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет

Норматив/баллы	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
Одинарный прыжок с места (м)	150-170	160-180	175-180	185-195	200-210
Бег 10 м (сек)	2.1-2.3	2.0-2.2	2.0-2.1	1.9-2.0	1.8-1.9
Бег 30 м (сек)	5.3-5.8	5.1-5.5	5.3-5.5	5.1-5.3	4.9-5.1
Ведение мячом 30м (сек)	7.0-7.5	6.5-7.0	6.2-6.4	6.0-6.2	5.8-6.0

Упражнения для полевых игроков	7 лет	8 лет	9 лет
удар по мячу ногой на точность (число попаданий) из 10	2-3	3-4	4-5
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек).	8.5-10.0*	7.5-9.0*	9.5-10.5
Жонглирование мячом (раз)	1-2	3-4	5-8

удар по мячу ногой на точность (число попаданий) из 10	5-6	6-7	8	9	10
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек).	8.5-9.5	8.0-9.0	7.5-8.0	7.5-8.0	7.5-8.0
Жонглирование мячом (раз)	8-12	12-18	18-22	22-25	25-30

Список литературы

Для педагога:

1. А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2006
2. С. Андреев, Э. Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007
3. Ю.И.Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987
4. С.Ю.Тюленьков, А.А.Федоров «Футбол в зале: система подготовки» - М, 2000
5. В.А.Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» - М, 2004
6. Б.Х.Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2006.
7. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Москва. «Просвещение» 2011г.

Для учащихся и родителей:

1. Спорт. Физическая культура. Моя первая энциклопедия. Учебно-методическое издание. - М. ФиС, 2000
2. А.Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6,2006
3. Клусов Н.П. Стадионы во дворе: Кн. Для учащихся. Цуркан А.А –М.: Просвещение, 2004