

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11»

почтовый адрес: 357859 Ставропольский край
Курский район, станция Галюгаевская
ул. Моздокская, 42

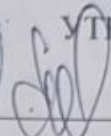
Тел./факс(8-879-64) 5-22-32
адрес электронной почты
schbol_galugai@mail.ru

Принята на заседании
педагогического совета
от «25» 08. 2025года

Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

 /Луценко Л.В. /

Приказ №156 «25» 08. 2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«Кожаный мяч»

Уровень программы: базовый

Возрастная категория: от 9 до 11 лет

Состав группы: 20 человек

Срок реализации: 3 года

ID-номер программы в Навигаторе: 2469

Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов «Внеурочная деятельность учащихся.
Футбол» М., Просвещение, 2011 год

ст. Галюгаевская
2025год

Пояснительная записка

Актуальность программы состоит в том, что дети общаются между собой, получают положительные эмоции, совершенствуют двигательные навыки и действия. Получают заряд бодрости и здоровья, отвлекаются от негативных поступков во внеурочное и вечернее время.

Новизна программы состоит в том, что программа для спортивных школ адаптирована для общеобразовательной школы.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что физическое развитие подростков начинается с начальной подготовки, в которой предусмотрены специальные упражнения, затем нагрузка увеличивается, совершенствуется технико-тактическая подготовка. Кроме того, обучающиеся с первого этапа подготовки активно участвуют в соревнованиях, проводимых по данному виду спорта.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что в пособии представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению отдельными элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей, которые можно реально использовать на занятиях во второй половине дня, в учебно-тренировочных занятиях в спортивной секции по футболу. Кроме того, учащиеся могут использовать эти упражнения в самостоятельных занятиях.

Адресат программы – обучающиеся, в возрасте 7-11 лет.

Объём программы – 153 часа

Виды занятий:

- занятия по изучению нового материала (технические приёмы и тактические действия);
- занятия совершенствования и повторения изученного;
- комплексные (смешанные) занятия;
- контрольные занятия (занятия проверки усвоения знаний, умений и навыков, физической подготовленности).

Формы обучения:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- игровая
- соревновательная

Срок освоения – 3 года.

Режим занятий – 1 полугодие 2 раза в неделю по 1 академическому часу, 2 полугодие 1 раз по 1 академическому часу.

Цель и задачи курса программы

Цель программы: способствовать овладению отдельными элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей для всестороннего развития организма учащихся.

Задачи программы:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся;
- популяризация футбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- обучение технике и тактике игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

В результате освоения содержания программного материала по футболу учащиеся по окончании курса должны:

- *обосновывать* значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
- *выполнять* технические приёмы и тактические действия, игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- *классифицировать* основные правила соревнований по футболу, наименования разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники, наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- *понимать* жесты футбольного арбитра;
- *соблюдать* правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях футболом;
- *играть* в футбол с соблюдением основных правил;
- *демонстрировать* жесты футбольного арбитра;
- *проводить* судейство по футболу.

Тематическое планирование I год обучения

№п/п	Разделы, темы	Всего часов
1	Вводное занятие	1
2	Общая физическая подготовка	3
3	Специальная подготовка	3
4	Общая физическая подготовка	4
5	Специальная подготовка	4
6	Общая физическая подготовка	4
7	Специальная подготовка	4
8	Общая физическая подготовка	4
9	Специальная подготовка	4
10	Общая физическая подготовка	4
11	Специальная подготовка	4
12	Общая физическая подготовка	2
13	Специальная подготовка	3
14	Основы знаний	1
15	Тестирование	3
16	Соревнования	3
	Итого	51

Тематическое планирование II год обучения

№п/п	Разделы, темы	Всего часов
1	Вводное занятие	1
2	Общая физическая подготовка	2
3	Специальная подготовка	4
4	Общая физическая подготовка	4
5	Специальная подготовка	2
6	Общая физическая подготовка	4
7	Специальная подготовка	4
8	Общая физическая подготовка	4

9	Специальная подготовка	4
10	Общая физическая подготовка	4
11	Специальная подготовка	2
12	Общая физическая подготовка	2
13	Специальная подготовка	5
14	Основы знаний	1
15	Тестирование	3
16	Соревнования	3
	Итого	51

Тематическое планирование III год обучения

№п/п	Разделы, темы	Всего часов
1	Вводное занятие	1
2	Общая физическая подготовка	4
3	Специальная подготовка	4
4	Общая физическая подготовка	4
5	Специальная подготовка	4
6	Общая физическая подготовка	4
7	Специальная подготовка	4
8	Общая физическая подготовка	4
9	Специальная подготовка	4
10	Общая физическая подготовка	4
11	Специальная подготовка	2
12	Общая физическая подготовка	2
13	Специальная подготовка	4
14	Основы знаний	1
15	Тестирование	2
16	Соревнования	3
	Итого	51

Содержание курса программы «Футбол» Первый год обучения

Тема 1. Вводное занятие(1ч). Общие правила техники безопасности на занятиях. Возникновение игры «футбол».

Тема 2.Общая физическая подготовка(20ч).

Теоретические сведения. Физические способности.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с мячами, в движении. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3х10м, бег спиной вперед, бег с ускорением 30м, бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в равномерном темпе 1 км. Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°, после двух шагов, с ноги на ногу, прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперед, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки. Силовые упражнения: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек, подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.

Тема 3. Специальная подготовка(23ч).

Теоретические сведения. Расположение игроков на поле.

Практические занятия. Техника передвижений игрока без мяча (бег, прыжки, остановка, повороты). Техника владения мячом (удар по неподвижному мячу, остановка мяча, ведение мяча, удары по воротам, отбор мяча). Техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание мяча). Тактика игры (тактика свободного нападения, нападение в игровых заданиях 1:1, 2:1, двухсторонняя учебная игра).

Тема 4. Основы знаний(1ч). Основные правила игры в футбол: игра рукой, удар по ногам, разметка площадки, гол, ворота.

Тема 5. Тестирование(3ч). Общая физическая подготовка: бег 30 м, бег 1 км, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой; удар по мячу на точность передачи; удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.

Тема 6. Соревнования(3ч)

Теоретические сведения. Продолжительность игры.

Практические занятия. Игра по упрощенным правилам.

Второй год обучения

Тема 1. Вводное занятие (1ч). Общие правила техники безопасности на занятиях. Особенности формы футболиста.

Тема 2. Общая физическая подготовка (20ч).

Теоретические сведения. Развитие двигательных действий: бег, остановка.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с мячами, в движении. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3x10м, бег спиной вперед, бег с ускорением 30м, бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в равномерном темпе 1 км. Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°, после двух шагов, с ноги на ногу, прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперед, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки. Силовые упражнения: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек, подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.

Тема 3. Специальная подготовка(23ч)

Теоретические сведения. Действие игроков на поле.

Практические занятия. Техника передвижений игрока без мяча (бег, прыжки, остановка, повороты). Техника владения мячом (удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, удары по воротам, отбор мяча). Техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание мяча). Тактика игры (тактика свободного нападения, нападение в игровых заданиях 1:1, 2:1, двухсторонняя учебная игра).

Тема 4. Основы знаний(1ч). Основные правила игры в футбол: нарушение правил и наказание.

Тема 5. Тестирование(3ч). Общая физическая подготовка: бег 30 м, бег 1 км, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой; удар по мячу на точность передачи; удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.

Тема 6. Соревнования(3ч).

Теоретические сведения. Жесты судьи.

Практические занятия. Игра по упрощенным правилам.

Третий год обучения

Тема 1. Вводное занятие (1ч). Общие правила техники безопасности на занятиях. Критерии выбора позиции игрока.

Тема 2. Общая физическая подготовка (20ч).

Теоретические сведения. Координационные способности.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с мячами, в движении. Беговые упражнения: правым (левым) боком с крестным шагом, бег змейкой, челночный бег 5х10м, бег спиной вперед, бег с ускорением 60м, бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в чередовании с ходьбой, бег в равномерном темпе 1 км. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на двух ногах, с подтягиванием колен, с поворотом на 180°, 360°, после двух шагов, в длину с места, прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперед, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, с поворотом на 180°, 360°, многоскоки. Силовые упражнения: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек, подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.

Тема 3. Специальная подготовка(23ч).

Теоретические сведения. Скоростно-силовые способности.

Практические занятия. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Техника владения мячом (удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, удары по воротам, отбор мяча). Техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание мяча). Тактика игры (позиционное нападение без смены позиций игроков, нападение в игровых заданиях 2:1, 3:2, двухсторонняя учебная игра).

Тема 4. Основы знаний(1ч). Предупреждение травматизма.

Тема 5. Тестирование(3ч). Общая физическая подготовка: бег 30 м, бег 1 км, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой; удар по мячу на точность передачи; удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.

Тема 6. Соревнования(3ч).

Теоретические сведения. Таблица соревнований.

Практические занятия. Игра футбол.

Формы и виды организации деятельности учащихся

1. учебно-тренировочная
2. игровая
3. соревновательная
- 4.

Планируемые результаты

Игра в мини – футбол способствует развитию личностных качеств занимающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного занятия и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки игр в мини-футбол.

Универсальными компетенциями у занимающихся на этапе начального образования являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися программы 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 занимающихся по программе являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения занимающимися по программе являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;
- излагать факты истории развития игры в футбол, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из спортивных игр в футбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Воспитательная работа: Воспитание - способность у ребенка выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни.

На протяжении занятий с детьми, педагог решает задачу формирования личных качеств это: воспитание патриотизма, воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), воспитание трудолюбия, чувства прекрасного. Значимой фигурой в воспитательном процессе является педагог, оказывающий огромное воспитательное воздействие на обучающихся своим личным примером.

Значительное в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества обучающегося. Необходимо фиксировать не только спортивные результаты

учащихся, но и отмечать недостатки морально-психологической подготовленности, настраивать его как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств.

Календарно-тематическое планирование
I год обучения

№п/п	Разделы, темы	Всего часов	Дата	
			План	Факт
I. Вводное занятие(1)				
1.	Возникновение игры «футбол»	1		
Общая физическая подготовка (3ч)				
2-3	ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3х10м, бег спиной вперёд, бег с ускорением 30м.	2		
4-5	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.	2		
Специальная подготовка (3ч)				
6-8	ОРУ с мячом. Техника передвижений игрока без мяча: бег, прыжки, остановка, повороты, рывки. Удар по неподвижному мячу носком стопы.	3		
Общая физическая подготовка (4ч)				
9-10	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.	2		
11-12	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.	2		
Специальная подготовка (4ч)				
13-14	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному мячу носком стопы. Остановка мяча подошвой.	2		
15-16	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному мячу носком стопы. Остановка мяча подошвой.	2		
Общая физическая подготовка (4ч)				
17-18	ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3х10м, бег спиной вперёд, бег с ускорением 30м.	2		
19-20	ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки.	2		

Специальная подготовка (4ч)				
21-22	ОРУ с мячом. Удар по воротам носком и средней частью подъёма. Техника игры вратаря: отбивание мяча рукой, ногой. Двухсторонняя игра.	2		
22-23	ОРУ с мячом. Удар по воротам носком и средней частью подъёма. Техника игры вратаря: отбивание мяча рукой, ногой. Двухсторонняя игра.	2		
Общая физическая подготовка (4ч)				
24-25	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.	2		
26-27	ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.	2		
Специальная подготовка (4ч)				
28-29	ОРУ с мячом. Удар по воротам носком и средней частью подъёма. Техника игры вратаря: отбивание мяча рукой, ногой. Двухсторонняя игра.	2		
30-31	ОРУ с мячом. Удар по воротам носком и средней частью подъёма. Техника игры вратаря: отбивание мяча рукой, ногой. Двухсторонняя игра.	2		
Общая физическая подготовка (4ч)				
32-33	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.	2		
34-35	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.	2		
Специальная подготовка (4ч)				
36-37	ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой. Игровые задания 1:1, 2:1.	2		
38-39	ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой. Игровые задания 1:1, 2:1.	2		
Общая физическая подготовка (2ч)				
40	ОРУ без предметов в движении. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки.	1		
41	ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с	1		

	набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек.			
Специальная подготовка (3ч)				
42	ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой. Тактика свободного нападения.	1		
43	ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой. Тактика свободного нападения.	1		
44	ОРУ с мячом. Двухсторонняя игра. Тактика свободного нападения.	1		
Основы знаний (1ч)				
45	Основные правила игры	1		
Тестирование (3ч)				
46	Общая физическая подготовка: бег 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой.	1		
47	Общая физическая подготовка: бег 1 км, челночный бег 3x10м. Специальная подготовка: удар по мячу на точность передачи.	1		
48	Специальная подготовка: удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.	1		
Соревнования (3ч)				
49	Игра по упрощённым правилам.	1		
50	Игра по упрощённым правилам.	1		
51	Игра по упрощённым правилам.	1		

II год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Дата	
			План	Факт
Вводное занятие (1ч)				
1.	Общие правила техники безопасности на занятиях. Особенности формы футболиста.	1		
Общая физическая подготовка (2ч)				
2.	ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, бег змейкой, челночный бег 3х10м, бег спиной вперёд, бег с ускорением 30м.	1		
3.	ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на двух ногах, с поворотом на 90°, 180°, в длину с места, после двух шагов, в приседе.	1		
Специальная подготовка (4ч)				
4-5	ОРУ с мячом. Техника передвижений игрока без мяча: бег, прыжки, остановка, повороты, рывки. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью стопы.	2		
6-7	ОРУ с мячом. Техника передвижений игрока без мяча: бег, прыжки, остановка, повороты, рывки. Удар по неподвижному и катящемуся мячу	2		

	внутренней частью стопы.			
Общая физическая подготовка (4ч)				
8-9	ОРУ без предметов в движении. Беговые упражнения: бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в чередовании с ходьбой, бег в равномерном темпе 1 км.	2		
10-11	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.	2		
Специальная подготовка (2ч)				
12-13	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1		
14-15	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1		
Общая физическая подготовка (4ч)				
16-17	ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, бег змейкой, челночный бег 3х10м, бег спиной вперед, бег с ускорением 30м.	2		
18-19	ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперед, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки.	2		
Специальная подготовка (4ч)				
20-21	ОРУ с мячом. Удар по воротам внутренней частью стопы. Техника игры вратаря: ловля катящегося мяча и отбивание летящего руками. Двухсторонняя игра.	2		
22-23	ОРУ с мячом. Удар по воротам внутренней частью стопы. Техника игры вратаря: ловля катящегося мяча и отбивание летящего руками. Двухсторонняя игра.	2		
Общая физическая подготовка (4ч)				
24-25	ОРУ без предметов в движении. Беговые упражнения: бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в чередовании с ходьбой, бег в равномерном темпе 1 км.	2		
26-27	ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.	2		

Специальная подготовка (4ч)				
28-29	ОРУ с мячом. Удар по воротам внутренней частью стопы. Техника игры вратаря: ловля катящегося мяча и отбивание летящего руками. Двухсторонняя игра.	2		
30-31	ОРУ с мячом. Удар по воротам внутренней частью стопы. Техника игры вратаря: ловля катящегося мяча и отбивание летящего руками. Двухсторонняя игра.	2		
Общая физическая подготовка (4ч)				
32-33	ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на двух ногах, с поворотом на 90°, 180°, в длину с места, после двух шагов, в приседе.	2		
34-35	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.	2		
Специальная подготовка (2ч)				
36	ОРУ с мячом. Ведение мяча ведение мяча носком стопы по прямой. Отбор выбиванием мяча ногой. Игровые задания 1:1, 2:1.	1		
37	ОРУ с мячом. Ведение мяча ведение мяча носком стопы по прямой. Отбор выбиванием мяча ногой. Игровые задания 1:1, 2:1.	1		
Общая физическая подготовка (2ч)				
38	ОРУ без предметов в движении. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки.	1		
39	ОРУ без предметов на месте. Силовая подготовка: подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.	1		
Специальная подготовка (5ч)				
40-41	ОРУ с мячом. Ведение мяча ведение мяча носком стопы по прямой. Отбор выбиванием мяча ногой. Игровые задания 1:1, 2:1.	2		
42	ОРУ с мячом. Ведение мяча ведение мяча носком стопы по прямой. Отбор выбиванием мяча ногой. Игровые задания 1:1, 2:1.	1		
43	ОРУ без предметов на месте. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Двухсторонняя игра. Тактика свободного нападения.	1		
44	ОРУ без предметов на месте. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Двухсторонняя игра. Тактика свободного нападения.	1		
Основы знаний (1ч)				
45	Основные правила игры в футбол: нарушение правил и наказание.	1		

Тестирование (3ч)				
46	Общая физическая подготовка: бег 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой.	1		
47	Общая физическая подготовка: бег 1 км, челночный бег 3х10м. Специальная подготовка: удар по мячу на точность передачи.	1		
48	Специальная подготовка: удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.	1		
Соревнования (3ч)				
49	Игра по упрощённым правилам.	1		
50	Игра по упрощённым правилам.	1		
51	Игра по упрощённым правилам.	1		

III год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Дата	
			План	Факт
Вводное занятие (1ч)				
1.	Общие правила техники безопасности на занятиях. Критерии выбора позиции игрока.	1		
Общая физическая подготовка (4ч)				
2-3	ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: правым (левым) боком с крестным шагом, бег змейкой, челночный бег 5х10м, бег спиной вперёд, бег с ускорением 60м.	2		
4-5	ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на двух ногах, с подтягиванием колен, с поворотом на 180°, 360°, после двух шагов, в длину с места.	2		
Специальная подготовка (4ч)				
6-7	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью подъёма. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2		
8-9	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью подъёма. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2		
Общая физическая подготовка (4ч)				
10-11	ОРУ без предметов в движении. Беговые упражнения: бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в чередовании с ходьбой, бег в равномерном темпе 1 км.	2		
12-13	ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг,	2		

	отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек.			
Специальная подготовка (4ч)				
14-15	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью подъёма. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2		
16-17	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью подъёма. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2		
Общая физическая подготовка (4ч)				
18-19	ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: правым (левым) боком с крестным шагом, бег змейкой, челночный бег 5x10м, бег спиной вперёд, бег с ускорением 60м.	2		
20-21	ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, с поворотом на 180°, 360°, многоскоки.	2		
Специальная подготовка (4ч)				
22-23	ОРУ с мячом. Удар по воротам внутренней частью подъёма. Техника игры вратаря: ловля и отбивание летящего мяча руками. Игровые задания 2:1, 3:2.	2		
24-25	ОРУ с мячом. Удар по воротам внутренней частью подъёма. Техника игры вратаря: ловля и отбивание летящего мяча руками. Игровые задания 2:1, 3:2.	2		
Общая физическая подготовка (4ч)				
26-27	ОРУ без предметов в движении. Беговые упражнения: бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в чередовании с ходьбой, бег в равномерном темпе 1 км.	2		
28-29	ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднятие спины назад из положения лежа на животе.	2		
Специальная подготовка (4ч)				
30-31	ОРУ с мячом. Удар по воротам внутренней частью подъёма. Техника игры вратаря: ловля и отбивание летящего мяча руками. Игровые задания 2:1, 3:2.	2		
32-33	ОРУ с мячом. Удар по воротам внутренней частью подъёма. Техника игры вратаря: ловля и отбивание летящего мяча руками. Игровые	2		

	задания 2:1, 3:2.			
Общая физическая подготовка (4ч)				
34-35	ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на двух ногах, с подтягиванием колен, с поворотом на 180°, 360°, после двух шагов, в длину с места.	2		
36-37	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.	2		
Специальная подготовка (2ч)				
38	ОРУ с мячом. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, змейкой. Отбор мяча перехватом. Игровые задания 2:1, 3:2.	1		
39	ОРУ с мячом. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, змейкой. Отбор мяча перехватом. Игровые задания 2:1, 3:2.	1		
Общая физическая подготовка (2ч)				
40	ОРУ без предметов в движении. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, с поворотом на 180°, 360°, многоскоки.	1		
41	ОРУ без предметов на месте. Силовая подготовка: подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.	1		
Специальная подготовка (4ч)				
42	ОРУ с мячом. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, змейкой. Отбор мяча перехватом. Двухсторонняя игра.	1		
43	ОРУ с мячом. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, змейкой. Отбор мяча перехватом. Двухсторонняя игра.	1		
44	ОРУ без предметов на месте. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Двухсторонняя игра. Позиционное нападение без смены позиций игроков.	1		
45	ОРУ без предметов на месте. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Двухсторонняя игра. Позиционное нападение без смены позиций игроков.	1		
Основы знаний (1ч)				
46	Предупреждение травматизма.	1		
Тестирование (2ч)				
47	Общая физическая подготовка: бег 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом	1		

	правой, левой ногой.			
48	Общая физическая подготовка: бег 1 км, челночный бег 3х10м. Специальная подготовка: удар по мячу на точность передачи.	1		
Соревнования (3ч)				
49	Игра по правилам мини-футбола.	1		
50	Игра по правилам мини-футбола.	1		
51	Игра по правилам мини-футбола.	1		

Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы следующие условия:

1. Футбольное поле
2. Спортивный зал
3. Футбольные мячи
4. Набивные мячи
5. Сетки для футбольных ворот
6. Конусы, стойки
7. Наглядный материал
8. Учебно-методическая литература

Оценочные материалы

Контроль направлен на выявление сведений о динамике функционального состояния занимающихся в кружке, об их технической и физической подготовленности (общей и специальной).

Основными источниками информации об эффективности учебно-тренировочного процесса являются:

- данные педагогических наблюдений за занимающимися на занятиях и соревнованиях;
- результаты, показанные занимающимися в контрольных упражнениях (двигательных тестах) по технической и физической подготовке.

Контрольные упражнения по физической подготовке для 1 года обучения

№	Показатели	Возраст	Уровень подготовки		
			5	4	3
1	Бег 30 м (с)	7 лет	5,6	7,3	7,5
2	Челночный бег 3х10 м (с)	7 лет	9,9	10,8	11,2
3	Бег 1 км	7 лет	Без учета времени		
3	Прыжок в длину с места (см)	7 лет	155	115	100
4	Подтягивание на турнике (кол-во раз)	7 лет	4	2	1

Контрольные упражнения по специальной подготовке для 2 года обучения

№	Показатели	Возраст	Уровень подготовки		
			5		
1	Жонглирование мячом (кол-во раз)	7 лет	5		
2	Удар по мячу на точность передачи (кол-во раз)	7 лет	4		
3	Удар по воротам на точность попадания(кол-во раз)	7 лет	4		
3	Ведение мяча (сек)	7 лет	8,0	8,5	9,0

Контрольные упражнения по физической подготовке для 2 года обучения

№	Показатели	Возраст	Уровень подготовки		
			5	4	3
1	Бег 30 м (с)	8 лет	5,4	7,0	7,1
2	Челночный бег 3x10 м (с)	8 лет	9,1	10,0	10,4
3	Бег 1 км	8 лет	Без учета времени		
3	Прыжок в длину с места (см)	8 лет	165	125	110
4	Подтягивание на турнике (кол-во раз)	8 лет	4	2	1

Контрольные упражнения по специальной подготовке для 2 года обучения

№	Показатели	Возраст	Уровень подготовки		
			5	4	3
1	Жонглирование мячом (кол-во раз)	8 лет	5	3	2
2	Удар по мячу на точность передачи (кол-во раз)	8 лет	4	3	2
3	Удар по воротам на точность попадания (кол-во раз)	8 лет	4	3	2
3	Ведение мяча (сек)	8 лет	7,0	7,5	8,0

Контрольные упражнения по физической подготовке для 3 года обучения

№	Показатели	Возраст	Уровень подготовки		
			5	4	3
1	Бег 30 м (с)	9 лет	5,1	6,7	6,8
2	Челночный бег 3x10 м (с)	9 лет	8,8	9,9	10,2
3	Бег 1 км	9 лет	4.50	6.10	6.30
3	Прыжок в длину с места (см)	9 лет	175	130	120
4	Подтягивание на турнике (кол-во раз)	9 лет	5	3	2

Контрольные упражнения по специальной подготовке для 3 года обучения

№	Показатели	Возраст	Уровень подготовки		
			5	4	3
1	Жонглирование мячом (кол-во раз)	9 лет	6	4	3
2	Удар по мячу на точность передачи (кол-во раз)	9 лет	5	4	3
3	Удар по воротам на точность попадания (кол-во раз)	9 лет	5	4	3
3	Ведение мяча (сек)	9 лет	7,5	7,0	7,5

Список литературы

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
3. Бриль М.С. Отбор спортивных игр. – М.: ФиС, 1980.
4. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
5. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
6. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.

7. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
8. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов». – М. : Просвещение, 2011. – 95 с.

