

Краснодарский край, Апшеронский район,  
станция Кубанская Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреж-  
дение основная общеобразовательная школа №16

УТВЕРЖДЕНА

РЕШЕНИЕМ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА

МБОУООШ № 16

от 30.08.2022 г. № 1

Председатель педагогического совета

Спицын В.Н.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительного образования**  
**«ФУТБОЛ»**  
*ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ*

Направленность программы:  
Физкультурно – спортивная  
Возраст обучающихся: 11-15 лет  
Срок реализации программы: 240 часов

Автор-составитель программы:  
Каплин Алексей Иванович  
педагог дополнительного образования

Станица Кубанская 2022г

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ФУТБОЛ»**

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

### **1. Патриотическое воспитание:**

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских и триолимпийского движения.

### **2. Гражданское воспитание:**

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга.

### **3. Духовно-нравственное воспитание:**

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

### **4. Эстетическое воспитание:**

- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта.

### **5. Популяризация научных знаний:**

- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением показателей.

### **6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья:**

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок.

#### **7. Трудовое воспитание:**

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

#### **8. Экологическое воспитание:**

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

**Программа «Футбол» станет средством, эффективно влияющим на достижение заявленной цели.**

**Актуальность.** Изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для игры в футбол со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. Известно также, что в школе тенденция к ухудшению здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек. В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким,

сильным, смелым. Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей на свежем воздухе.

### **Цели и задачи:**

Игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

### **Цель программы:**

– обеспечение прав ребенка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию;

– направлена на гармоническое физическое развитие ребенка через приобретение к футболу и упражнениям с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития. Программа предполагает использование упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в коллективе сверстников, заботиться о своем здоровье.

### **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.

**Методы обучения:**

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

**Ожидаемые результаты:**

- освоение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;
- совершенствование техники владения мячом;
- освоение тактики игры.

**Формы подведения итогов:**

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Тема раздела	Максимальная нагрузка, ч.
1	История футбола	4
2	Выполнение норм ГТО	4
3	Передвижения и остановки	20
4	Удары по мячу	26
5	Остановка мяча	20
6	Ведение мяча и обводка	16
7	Отбор мяча	20
8	Вбрасывание мяча	16
9	Игра вратаря	20
10	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	26
11	Тактика игры	26
12	Подвижные игры и эстафеты	30
13	Физическая подготовка	12
14	Всего	240

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ****1. История футбола (4 часа)**

**Инструктаж по ТБ.** История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

### - Терминология элементов футбола:

Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.

### - Строение и функции организма человека:

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов тсмена.

### - Профилактика травматизма при занятиях футболом:

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

## 2. Выполнение норм ГТО ( 4 часа)

1. Таблица нормативов для школьников 9-10 лет

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	10,4	11,5	11,9	10,8	12,0	12,4
2	Бег на 1000м (мин:сек)	4:50	5:50	6:10	5:10	6:20	6:30
3.1	Подтягивание из виса на высокой пере-	5	3	2	-	-	-

	кладине (кол-во раз)						
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	20	12	9	15	9	7
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	22	13	10	13	7	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+8	+4	+2	+11	+5	+3

## 2. Таблица нормативов для школьников 11-12 лет

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6,0
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	9,5	10,4	10,9	10,1	10,9	11,3
2.1	Бег на 1500м (мин:сек)	6:50	8:05	8:20	7:14	8:29	8:55
2.2	или бег на 2000м (мин:сек)	9:20	10:20	11:10	10:40	12:10	13:00
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3	-	-	-

3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	23	15	11	17	11	9
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	28	18	13	14	9	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+9	+5	+3	+13	+6	+4

### 3. Таблица нормативов для школьников 13-15 лет

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	8,2	9,2	9,6	9,6	10,4	10,6
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	8:10	9:40	10:00	10:00	11:40	12:10
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	13:00	14:50	15:20	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	8	6	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса	24	17	13	18	12	10



	лѐжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)						
<b>3.3</b>	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа на полу (кол-во раз)	36	24	20	15	10	8
<b>4</b>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+11	+6	+4	+15	+8	+5

### **3.Передвижения и остановки (20часов)**

- Передвижение боком, спиной вперед, ускорение
- остановка мяча правой левой ногой
- повороты, старты из различных исходных положений
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
- Бег «змейкой», «восьмеркой»
- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

### **4.Удары по мячу (26часов)**

- Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема
- Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема
- Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема
- Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком
- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы
- Удары по летящему мячу серединой подъема
- Удары по летящему мячу серединой лба
- Удары по летящему мячу боковой частью лба.
- Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.
- Угловой удар.
- Подача мяча в штрафную площадь

### **5.Остановка мяча (20 часов)**

- Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой
- Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы
- Остановка мяча грудью
- Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы

- С пяти шагов направить мяч низом в стенку и остановить его после отскока. - Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы на встречном движении (делать 15 остановок той и другой ногой)
- Остановка катящегося мяча внутренней и внешней частью стопы с уходом в левую или правую сторону, назад за спину
- Остановка катящегося мяча с имитацией обманного движения -«ложный замах», «ложный уход в сторону»

### **6. Ведение мяча и обводка (16 часов)**

- Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)

Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника

- Ведение мяча с активным сопротивлением защитника
- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Обводка с помощью обманных движений (финтов)

### **7. Отбор мяча (20 часов)**

- Выбивание мяча ударом ногой
- Отбор мяча толчком плеча
- Игра на опережение
- Отбор мяча в подкате

### **8. Вбрасывание мяча (16 часов)**

- Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом
- Имитационные движения без мяча.
- Вбрасывание небольшого набивного мяча.
- Выполнение вбрасывания мяча с использованием силы плечей и рук (без вовлечения в работу мышц спины).
- Выполнение вбрасывания после ходьбы и бега.
- Вбрасывание мяча в цель.
- Выполнение вбрасывания мяча на дальность (с ограниченным коридором).
- Вбрасывание мяча с места и с разбега с последующим падением на руки.

### **9. Игра вратаря (20 часов)**

- Ловля катящегося мяча
- Ловля мяча, летящего навстречу
- Ловля мяча сверху в прыжке
  - Отбивание мяча кулаком в прыжке
  - Ловля мяча в падении (без фазы полёта)

### **10. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом (26 часов)**

- Ведение
- удар (передача мяча)
- приём мяча
- остановка, удар по воротам.

### **11. Тактика игры (26 часов)**

- Тактика свободного нападения
- Позиционные нападения без изменения позиций

- Позиционные нападения с изменением позиций
- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот
- Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

- Двусторонняя учебная игра

### **12. Подвижные игры и эстафеты (30 часов)**

- Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

- Игры, развивающие физические способности

### **13. Физическая подготовка (12 часов)**

Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

#### ***Техническая и тактическая подготовка.***

##### **Техническая подготовка.**

**Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

**Удары по мячу ногой.** Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков; ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота в ногу партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка, в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота партнеру.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящего и опускающего мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

**Ведение мяча.** Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

**Обманные движения (финты).** Обманные движения «уход» (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо и влево). Обманные движения, уход выпадом и перенос ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру «ударом головой». Обманные движения «ос-

тановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропусканьем мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

**Тактика игры вратаря:** Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, катящего и низко летящего навстречу и несколько в ворота мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места, на месте. Ловля летящего в сторону на уровне живота. Грудь мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

**Вбрасывание мяча.** Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

*Тактическая подготовка.*

**Тактика нападения.**

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

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

**Групповые действия:** Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую и среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

### Тактика защиты.

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

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП ФУТБОЛ

Нормативы	возраст										
	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Общая физическая подготовка											
Бег 30 м (сек)	6,0	5,6	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
Бег 300 м (сек)			60,0	59,0	57,0						
Бег 400 м (сек)						67,0	65,0	64,0	61,0	59,0	58,0
6-минутный бег					1400	1500					
12-минутный бег							3000	3100	3150	3200	3250
Прыжок в длину с места (см)	150	155	160	170	180	200	220	235	240	250	255
Тройной прыжок			450	460	520	560	600				



Удары по мячу ног.с рук на дальность					30	34	38	40	43	45
Доставание подвеш. мяча в прыжке(см)					45	50	55	58	60	62
Бросок мяча на дальность (м)					20	24	26	30	32	34

**Для полевых игроков и вратарей по общей физической подготовке:**

1. Бег 30м.
2. Бег 300 м.
3. Бег 400 м.
4. 6-минутный бег.
5. 12-минутный бег.
6. Прыжок в длину с места.
7. Тройной прыжок с места.
8. Пятикратный прыжок с места.

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта. Время между попытками в тесте «бег 10х30 м» составляет 25 сек. Учитывается среднее время 10 попыток.

**Для полевых игроков и вратарей по специальной физической подготовке:**

9. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

10. Бег 5х30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

11. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м.

Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

**Для полевых игроков по технической подготовке:**

12. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10 - 12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты 10 - 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 - 18 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.

13. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

14. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

**Для вратарей по технической подготовке:**

15. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).

На каждую высоту даются три попытки. Учитывается лучший результат.

16. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) — выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м.

Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

17. Бросание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

**Примечания:**



1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.

2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Методы проведения занятий.**

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

### **Формы подведения итогов.**

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

В случае наличия нескольких групп в рамках одного учреждения дополнительного образования проводятся соревнования между группами. На первом году обучения основной формой подведения итогов является сдача нормативов, эстафеты с элементами футбола. На втором году обучения более используемой формой контроля являются соревнования.

### **Материальное оснащение:**

- специальный спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, необходимым температурным режим;
- мячи футбольные (12-15 шт);
- футбольные мини – ворота;
- форма для занятий по футболу;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания ;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- канат;
- свисток.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов
	план	факт		
1			Вводное занятие Инструктаж по технике поведения и правилам безопасности на занятиях по футболу	2
2			Терминология элементов футбола. Строение и функции организма человека.Профилактика травматизма при занятиях футболом	2
3			<b>Выполнение норм ГТО</b>	<b>4ч</b>
			<b>Упражнения с элементами передвижения и остановки</b>	<b>20ч</b>
4			Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение остановка мяча правой левой ногой повороты, старты из различных исходных положений	2
5			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	2
6			Бег «змейкой», «восьмеркой» Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.	2
7			Беговые упражнения с изменением скорости: 1. Бег коротким и длинным шагом. 2. Бег с изменением скорости, чередование медленного бега и коротких рывков. 3. Бег с ускорениями на месте и в движении.	2
8			Ускорения из различных положений: а) Из положения сидя. б) Из положения лёжа. в) Из положения упора лежа. г) Из положения «спиной вперёд»	2
9			Техника передвижения с мячом: ведение мяча повороты со сменой направления ведения, когда на пути возникают игроки противника; обманные движения для обыгрыша чужого игрока или передача такого паса, который соперник не перехватит.	

10			Техника передвижения с мячом: 1. ведение мяча 2. повороты со сменой направления ведения, когда на пути возникают игроки противника 3. обманные движения для обыгрыша чужого игрока или передача такого паса, который соперник не перехватит.	2
11			Подвижная игра “Салки с футбольным мячом”	2
12			Повороты корпуса: движение на опорной ноге, переступы, прыжковые Прыжки: толчковые с использованием двух, либо одной ноги	2
13			Поворот на опорной ноге Поворот прыжком	2
14			Прыжки с отягощениями (штангой, гирей, набивными мячами и другими предметами). Перемещения с крестными и приставными шагами в разных направлениях и по разным отрезкам. Чередование способов перемещений по футбольному полю (бега, ходьбы, передвижений с крестным или приставным шагом, прыжков, поворотов).	2
			<b>Упражнения с элементами удара по мячу</b>	<b>25ч</b>
15			Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	2
16			Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	2
17			Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	2
18			Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы Удары по летящему мячу серединой подъема	2
19			Удары по летящему мячу серединой лба Удары по летящему мячу боковой частью лба.	2
20			Удары по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность	2

			попадания мячом в цель.	
21			Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	2
22			Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	2
23			Удар пяткой Удары подъемом стопы	2
24			Удары “Пыром”, пяткой Удар мяча при отскоке	2
25			Удар мяча лету Развитие скорости и резкости удара	2
26			Удары по воротам в формате 1 на 1 Серия пенальти	2
27			Штрафные удары с разных точек от штрафной линии Отработка угловых ударов	3
			<b>Упражнения на остановку мяча</b>	<b>20ч</b>
28			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	2
29			Остановка мяча грудью Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	2
30			С пяти шагов направить мяч низом в стенку и остановить его после отскока. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы на встречном движении (делать 15 остановок той и другой ногой)	2
31			С пяти шагов направить мяч низом в стенку и остановить его после отскока. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы на встречном движении (делать 15 остановок той и другой ногой)	2
32			Остановка катящегося мяча внутренней и внешней частью стопы с уходом в левую или правую сторону, назад за спину	2
33			Остановка катящегося мяча с имитацией обманного дви-	2

			жения -«ложный замах», «ложный уход в сторону»	
34			Остановка мяча внутренней стороной стопы Остановки мяча, катящегося с различной скоростью и с разных направлений.	2
35			Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы Остановка мяча, подброшенного партнером сверху - вниз.	2
			После того, как игрок принял необходимое положение, партнер одной рукой подбрасывает мяч с таким расчетом, чтобы тот, отскочив от земли, точно попал на принимающую поверхность стопы игрока. . Остановка мяча, подброшенного партнером, после второго отскока от земли.	2
36			Остановка мяча с поворотом на 90° — сначала после второго, затем после первого отскока.	2
			<b>Упражнения на ведение мяча и обводки</b>	<b>16ч</b>
37			-Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	2
38			Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника - Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2
39			- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Обводка с помощью обманных движений (финтов)	2
40			Ведение мяча по квадрату и треугольнику. Выполняется ближней и дальней ногой к площадке: внутренней и внешней стороной стопы. При ведении мяча смотреть на мяч впереди бегущего игрока.	2
41			Ведение мяча вперед и обратно после выполнения поворота с мячом внутренней, внешней стороной стопы, пяткой, подошвой. Вариант: ведение мяча из одной штрафной площади в другую штрафную площадь с выполнением паса вратарю. ведение мяча зигзагом вправо два-пять метров, и в влево	2
42			Своим мячом не столкнись с мячом партнёров. Контроль мяча усложняется с уменьшением размеров площадки Взаимодействие двух игроков — упражнение, в котором автор-игрок задаёт вопросы по взаимодействию, а его	2

			партнёр должен понять вопрос и быстро на него ответить своим движением. Скрещивание игрок №2 выполняет сзади автора. Вариант: ножницы — автор ведёт мяч в сторону партнёра и при встрече оставляет ему свой мяч	
43			Ведение мяча вслепую с помощью суфлёра, партнёра, который корректирует положение и нахождение мяча, маршрут движения Удержание и отбор мяча. Один игрок производит отбор мяча посредством выбивания, подката, толчком в плечо и т.п., а игрок с мячом удерживает мяч ведением дальней от соперника ногой, укрыванием мяча опорной ногой, телом.	2
44			Ведение мяча вслепую с помощью суфлёра, партнёра, который корректирует положение и нахождение мяча, маршрут движения Удержание и отбор мяча. Один игрок производит отбор мяча посредством выбивания, подката, толчком в плечо и т.п., а игрок с мячом удерживает мяч ведением дальней от соперника ногой, укрыванием мяча опорной ногой, телом	2
			<b>Упражнения с элементами отбора мяча</b>	<b>20ч</b>
45			Выбивание мяча ударом ногой Отбор мяча толчком плеча	2
46			Выбивание мяча ударом ногой Отбор мяча толчком плеча Игра на опережение	2
47			Отбор мяча в подкате Отбор с выпадом	2
48			Отбор толчком плеча Игра на опережение	2
49			Упражнения по совершенствованию техники борьбы корпусом. Удары мячом по стенке и его остановка. При этом партнёры остановить друг другу мяч мешают. Игроки, находясь друг перед другом, одновременно наносят удары по неподвижно лежащему мячу.	2
50			Отбор мяча в упражнениях парами. Отбор, играя один на один и два на два.	2
51			Обманные движения. (Финты) Выпад в сторону Ложный замах на удар	2
52			Обманные движения. (Финты) Выпад в сторону Ложный замах на удар	2

53			Полный отбор мяча Отбор мяча в движении	2
54			Выбивание мяча ударом ногой Отбор мяча толчком плеча Игра на опережение	2
			<b>Вбрасывание мяча</b>	<b>16ч</b>
55			Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом Имитационные движения без мяча.	2
56			Вбрасывание небольшого набивного мяча. Выполнение вбрасывания мяча с использованием силы плечей и рук (без вовлечения в работу мышц спины).	2
57			Выполнение вбрасывания после ходьбы и бега. Вбрасывание мяча в цель.	2
58			Выполнение вбрасывания мяча на дальность (с ограниченным коридором). Вбрасывание мяча с места и с разбега с последующим падением на руки.	2
59			Имитационные движения без мяча. Вбрасывание небольшого набивного мяча.	2
60			Выполнение вбрасывания мяча с использованием силы плечей и рук (без вовлечения в работу мышц спины). Выполнение вбрасывания после ходьбы и бега	2
61			Вбрасывание мяча в цель. Выполнение вбрасывания мяча на дальность (с ограниченным коридором).	2
62			Вбрасывание мяча с места и с разбега с последующим падением на руки Выполнение вбрасывания мяча с использованием силы плечей и рук (без вовлечения в работу мышц спины). Выполнение вбрасывания после ходьбы и бега	2
			<b>Игра вратаря</b>	<b>20ч</b>
63			Ловля катящегося мяча Ловля мяча, летящего навстречу	2
64			Ловля мяча сверху в прыжке Отбивание мяча кулаком в прыжке Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	2
65			Ловля катящегося мяча снизу Ловля катящегося мяча в приседе	2
66			Ловля летящего мяча снизу Ловля мяча сверху Ловля мяча сверху в прыжке Ловля мяча в падении (без фазы полета)	2
67			Отбивание мяча Отбивание мяча одной рукой в падении Отбивание мяча кулаком (ударом от плеча)	2

68			Перевод мяча Броски мяча	2
69			Беговые упражнения Прыжковые упражнения Акробатические упражнения	2
70			Подводящие упражнения, направленные на совершенствование техники приема мяча.	
71			Тренировка в воротах: а) перехват или отбивание мяча одним кулаком при навесных передачах с флангов без сопротивления и с сопротивлением; б) перехват прострельного низового мяча в падении, в броске; в) прием различных мячей, посланных партнерами из-за штрафной и в штрафной площади; г) прием 11-метровых ударов (пенальти).	2
72			Упражнения для развития силы: а) выбрасывание набивного мяча (3 кг) одной рукой из-за плеча на дальность; б) хождение на руках (ноги поддерживает партнер); в) приседания с партнером, сидящим на плечах; г) сжимание теннисного мяча (поочередно каждой рукой).	2
			<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом</b>	<b>26ч</b>
73			Ведение Удар (передача мяча) Приём мяча Остановка, удар по воротам.	2
74			Ведение Удар (передача мяча) Приём мяча Остановка, удар по воротам	2
75			Сочетание остановки и передачи мяча низом правой, левой ногой Передача мяча в движении	2
76			<b>Индивидуальная работа:</b> 1 Дриблинг с изменением направления движения и удара по воротам любым способом	2



			2 Сочетание дриблинга, передачи в скамейку и удара по воротам	
77			Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы Ведение мяча носком Ведение мяча подошвой	2
78			В Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы Ведение мяча носком Ведение мяча подошвой едение мяча головой в футболе	2
79			Упражнения для отработки ведения мяча: 1. Муравейник 2.Салки Игра в мини-футбол	2
80			Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	2
81			Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	2
82			<b><i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</i></b> Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность	2
83			Комбинация трёх игроков - «восьмёрка». Личная система защиты.	2
84			Коллективные действия при отборе мяча: а) прессинг; б) встречный отбор; в) искусственное создание положения "вне игры"; г) комбинированные действия.	2
85			Создание численного преимущества на участке поля при потере мяча Целевое использование " свободного" игрока при оборонительных действиях	2
			<b>Тактика игры</b>	<b>26ч</b>

86			Тактика свободного нападения Позиционные нападения без изменения позиций	2
87			Позиционные нападения с изменением позиций Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	2
88			Тактика свободного нападения Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	2
89			Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Двусторонняя учебная игра	2
90			Переход к обороне после срыва атакующих действий в зависимости от наличия игрового пространства или его отсутствия.	2
91			Групповые и индивидуальные перемещения в атакующих действиях при наличии оперативного пространства.	2
92			Коллективные перемещения с целью поиска кратчайших атакующих продолжений в сочетании с длинными и средними передачами мяча	2
93			Коллективный скоростной маневр с целью занятия выгодных позиций для атаки через центр	2
94			Скоростное перемещение группы атакующих игроков с последующим созданием нескольких адресов (в том числе и отвлекающих) с последующей игрой в стенку ("обратную стенку", "двойную стенку", выход игрока на свободное место, освобождение после коллективного маневра и т.д.).	2
95			Маневр группы атакующих игроков, использующих отвлекающие действия на флангах с целью подготовки и реализации ударов со средних и дальних дистанций.	2
96			Навесные передачи из различных точек в штрафную площадку и одновременный маневр группы футболистов с целью завершить удары по воротам головой или создать условия для завершения атаки другими атакующими футболистами.	2
97			Коллективный "скоростной выход" группы атакующих игроков в направлении своих ворот при попытке соперника создать искусственное положение вне игры с одновременным "предложением" в свободное пространство одного или нескольких игроков из глубины обороны с целью завершения атаки.	2

98			Маневр с целью выигрыша времени для занятия выгодных позиций при переходе от оборонительных действий к атакующим.	2
			<b>Подвижные игры и эстафеты</b>	<b>30ч</b>
99			Состязание мячей в ногах Бег с несколькими мячами	2
100			«Пингвины» Обводка кеглей мячом	2
101			Эстафета «Держи мяч» Эстафета по кругу	2
102			Футбольная эстафета Эстафета «Передача сверху»	2
103			Эстафета «Баскетбол» Эстафета «Катись, мячик»	2
104			Эстафета «Дуга»	2
105			Эстафета «Три мяча» Скачки с мячом	2
106			«Крокодильчик» Мяч на голове	2
107			Обводка мяча вокруг стоек Обводка мяча вокруг стоек и удар по воротам. Обводка мяча меняя темп передвижения. Обводка мяча с ускорением и удар по воротам.	2
108			Ведение мяча парами Игра в мини-футбол вдвоем	2
109			Подвижная игра «Точно в цель» Подвижная игра «Топ-танец»	2
110			Подвижная игра «Стрельба по мишени»	2
111			Игра «Точный пас».	2
112			Игра «Не давай мяч водящему» Игра «Ловец и перехватчик»	2
113			«Игра в четырёх зонах».	2
			<b>Физическая подготовка</b>	<b>12ч</b>
114			Кувырки вперед и назад из упора присев. Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо.	2
115			Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через «козла». Придвижные прыжки между стойками (камнями, флажками). Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.	2

			Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями).	
116			Прыжки вверх – вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета – мяч набрасывается партнером. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.	2
117			Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч. То же, но после кувырка быстро встать, прыгнуть вверх и поймать мяч. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.	2
118			Ведение мяча между деревьями (флажками, кирпичами и т.п.) на различной скорости. Подбросить мяч руками вперед – вверх, сделать кувырок вперед (на траве, мате) встать и после того, как мяч коснется земли, осуществлять ведение, меняя направление движения.	2
119			Прыжок – кувырок через препятствие или в отверстие на-каченной автомобильной камеры с последующим мягким приземлением в группировку. Прыжок вверх с разбега толчком одной ноги с перепрыгиванием натянутой на высоте 30-40см бечевки с последующим выполнением удара головой по мячу, набрасываемому партнером.	2
			<b>Всего</b>	<b>240ч</b>

### Список литературы

1. Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: учебник - М.: Академия, 2014.- 464 с.
2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.
3. Матвеев, А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год.
4. Матвеев, А. П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011.
5. Теория и методика физической культуры : учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2012 – 464 с.