

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор  
АНОФОК «Ермак»



Е.Н.Ермаков  
Приказ № 1 от 01.02.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа - «Футбол»**

**Направленность программы: физкультурно-спортивная**

**Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок реализации: 3 года**

2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	5
3	Рабочие программы учебных предметов	7
4	Планируемые результаты освоения программы	23
5	Условия реализации программы	24
6	Материально-технические условия реализации программы	25
7	Система оценки результатов освоения программы	25
8	Учебно-методические материалы реализации программы	27
9	Календарный учебный график	27

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа - «Футбол» (далее Программа) разработана в соответствии: «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утв. приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196, приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Содержание образовательной программы представлено пояснительной запиской, учебным планом, планируемыми результатами освоения образовательной программы, условиями реализации программы, системой оценки результатов освоения образовательной программы, учебно-методическими материалами, обеспечивающими реализацию программы.

Учебный план содержит перечень учебных дисциплин с указанием времени, отводимого на освоение учебных дисциплин, включая время, отводимое на теоретические и практические, занятия.

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 10 лет, группы формируются с учётом возрастных особенностей детей. Состав групп может быть различным по половым и возрастным признакам. Количество обучающихся в группе от 10 человек. Это обусловлено тем, что педагог уделяет внимание каждому ребёнку, показывая, помогая, корректируя. Здесь реализуется личностно-ориентированный подход, который способствует минимизации получения травмы при неправильном исполнении упражнения.

**Формы обучения** - очная с постоянным составом групп.

**Виды занятий:** теоретические занятия, практические занятия, соревнования.

Формы организации учащихся на занятии: групповые с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.

**Режим занятий.**

Данная программа предполагает систематизированные занятия по 1 часу

2 раза в неделю у каждой группы.

**Срок обучения** - 3 года. Один год обучения – 72 часа.

Общее количество часов программы – 216.

**Цель:** Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий футболом, популяризация футбола. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям футболом.

### **Задачи**

#### *Обучающие:*

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям футболом;
- приобретение 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;
- овладение базовой техникой (основами) футбола.

#### *Развивающиеся:*

- способствовать развитию координации движений и основные физические качеств: силу, ловкость, быстроту реакции;
- способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в футбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### *Воспитательные:*

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни;
- содействие в самоопределении, социальной адаптации;
- формирование духовно-нравственных качеств личности;
- формирование мировоззрения, внутренней культуры личности.
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

## 2. Учебный план

### 1 год обучения

№	Тема	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика	Всего
1	Введение	1	0	1
2	Передвижения и остановки	2	2	4
3	Удары по мячу	0	12	12
4	Остановка мяча	2	4	6
5	Ведение мяча и обводка	4	6	10
6	Отбор мяча	2	6	8
7	Вбрасывание мяча	0	2	2
8	Игра вратаря	1	9	10
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	0	3	3
10	Тактика игры	3	7	10
11	Подвижные игры и эстафеты	0	2	2
12	Физическая подготовка	0	4	4
	Итого	15	57	72

### 2 год обучения

№	Тема	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика	Всего
1	Введение. История футбола	1	0	1
2	Передвижения и остановки	2	2	4
3	Удары по мячу	0	12	12
4	Остановка мяча	2	4	6
5	Ведение мяча и обводка	4	6	10
6	Отбор мяча	2	6	8
7	Вбрасывание мяча	0	2	2
8	Игра вратаря	1	9	10

9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	0	3	3
10	Тактика игры	3	7	10
11	Подвижные игры и эстафеты	0	2	2
12	Физическая подготовка	0	4	4
	Итого	15	57	72

### 3 год обучения

№	Тема	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика	Всего
1	Введение. История футбола	1	0	1
2	Передвижения и остановки	2	4	6
3	Удары по мячу	0	10	10
4	Остановка мяча	3	5	8
5	Ведение мяча и обводка	4	7	11
6	Отбор мяча	3	6	9
7	Вбрасывание мяча	0	2	2
8	Игра вратаря	1	9	10
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	0	3	3
10	Тактика игры	2	6	8
11	Подвижные игры и эстафеты	0	2	2
12	Физическая подготовка	2	2	2
	Итого	15	57	72

### 3. Рабочие программы учебных предметов.

#### Содержание программы

##### **История футбола.**

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

##### **Передвижения и остановки.**

Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)

##### **Удары по мячу.**

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

##### **Остановка мяча.**

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой

Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы Остановка мяча грудью

##### **Ведение мяча и обводка.**

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 Обводка с помощью обманных движений (финтов)становка летящего мяча внутренней стороной стопы

##### **Отбор мяча.**

Выбивание мяча ударом ногой

##### **Вбрасывание мяча.**

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом

##### **Игра вратаря.**

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

**Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом**

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

##### **Тактика игры.**

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

##### **Подвижные игры и эстафеты.**

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и

тактических действий.

Игры, развивающие физические способности

### **Физическая подготовка.**

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

### **Футбол.**

#### *Развитие быстроты.*

Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### *Развитие силы.*

Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

#### *Развитие выносливости.*

Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

## **Учебный план 1 года обучения**

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы внеурочной деятельности
1-2	<b>Введение. История футбола</b>	1	1		Лекция. Беседа.
	<b>Передвижения и остановки</b>				
3-5	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	4	1	3	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
6-8	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	3	1	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Удары по мячу</b>				
9-10	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней	2		2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических



	частью подъема				приемов и тактических действий. Учебная игра
11-12	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	1		1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
13-14	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	2		2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
15	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	1		1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
16	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	1		1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
17	Удары по летящему мячу серединой подъема	1		1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
18	Удары по летящему мячу серединой лба	1		1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
19	Удары по летящему мячу боковой частью лба	1		1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
20	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	1		1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
21	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	1		1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Остановка мяча</b>				
22-23	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	2	1	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

24-25	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	2	1	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
26	Остановка мяча грудью	1		1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
27	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1		1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Ведение мяча и обводка</b>				
28-30	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	3	1	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
31-33	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	2	1	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
34-35	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2	1	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
36-38	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	3	1	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	<b>Отбор мяча</b>				
39-41	Выбивание мяча ударом ногой	2	1	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
42-43	Отбор мяча перехватом	2	1	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
44-45	Отбор мяча толчком плеча в плечо	2		2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических

					действий. Учебная игра.
46-47	Отбор мяча в подкате	2		2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Вбрасывание мяча</b>				
48-49	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	2		2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Игра вратаря</b>				
50-51	Ловля катящегося мяча	2		2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
52-53	Ловля мяча, летящего навстречу	2		2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
54-55	Ловля мяча сверху в прыжке	2		2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
56-57	Отбивание мяча кулаком в прыжке	2		2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
58-59	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	2	1	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом</b>				
60	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	1		3	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	<b>Тактика игры</b>				
61	Тактика свободного нападения	1	1		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

62	Позиционные нападения без изменения позиций	1	1	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
63	Позиционные нападения с изменением позиций	1	1	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
64-66	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	3		3	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
67	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
68	Двусторонняя учебная игра	1		1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>				
69	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1		1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
70	Игры, развивающие физические способности	1		1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	<b>Физическая подготовка</b>				
71-72	Развитие скоростных, скоростносиловых, координационных способностей, выносливости, гибкости	4		4	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

### Учебный план 2й год обучения

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы внеурочной деятельности
1-2	<b>Введение. История футбола</b>	1	1		Лекция. Беседа.

	<b>Передвижения и остановки</b>				
3-5	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	2	1	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
6-8	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	2	1	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Удары по мячу</b>				
9-10	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	2		2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
11-12	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	2		1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
13-14	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	2		2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
15	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	1		1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
16	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	1		1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
17	Удары по летящему мячу серединой подъема	1		1	Показ отдельных упражнений. Отработка

					технических приемов и тактических действий. Учебная игра
18	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	1		1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
19	Удары по летящему мячу боковой частью лба	1		1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
20	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	1		1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
21	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	1		1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Остановка мяча</b>				
22-23	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	2	1	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
24-25	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	2	1	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
26	Остановка мяча грудью	1		1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

					игра
27	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1		1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Ведение мяча и обводка</b>				
28-30	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	3	1	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
31-33	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	2	1	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
34-35	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2	1	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
36-38	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	3	1	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	<b>Отбор мяча</b>				
39-41	Выбивание мяча ударом ногой	2	1	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
42-43	Отбор мяча перехватом	2	1	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
44-45	Отбор мяча толчком плеча в	2		2	Разучивание

	плечо				упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
46-47	Отбор мяча в подкате	2		2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Вбрасывание мяча</b>				
48-49	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	2		2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Игра вратаря</b>				
50-51	Ловля катящегося мяча	2		2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
52-53	Ловля мяча, летящего навстречу	2		2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
54-55	Ловля мяча сверху в прыжке	2		2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
56-57	Отбивание мяча кулаком в прыжке	2		2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
58-59	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	2	1	1	Показ отдельных упражнений. Отработка



					технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом</b>				
60	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	3		3	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	<b>Тактика игры</b>				
61	Тактика свободного нападения	1	1		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
62	Позиционные нападения без изменения позиций	1	1		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
63	Позиционные нападения с изменением позиций	2	1	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
64-66	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	4		4	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
67	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
68	Двусторонняя учебная игра	1		1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка

					технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>				
69	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1		1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
70	Игры, развивающие физические способности	1		1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	<b>Физическая подготовка</b>				
71-72	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	4		4	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

### Учебный план 3-й год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы внеурочной деятельности
1-2	<b>Введение. История футбола</b>	1	1		Лекция. Беседа.
	<b>Передвижения и остановки</b>				
3-5	Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	3	1	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
6-8	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	3	1	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Удары по мячу</b>				
9-10	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней	1		1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических

	частью подъема				приемов и тактических действий. Учебная игра
11-12	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	1		1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
13-14	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	1		1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
15	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	1		1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
16	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	1		1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
17	Удары по летящему мячу серединой подъема	1		1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
18	Удары по летящему мячу серединой лба	1		1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
19	Удары по летящему мячу боковой частью лба	1		1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
20	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	1		1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
21	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	1		1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Остановка мяча</b>				
22-23	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	2	1	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

24-25	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	3	2	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
26	Остановка мяча грудью	1		1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
27	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1		1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Ведение мяча и обводка</b>				
28-30	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	3	1	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
31-33	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	2	1	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
34-35	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2	1	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
36-38	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	3	1	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	<b>Отбор мяча</b>				
39-41	Выбивание мяча ударом ногой	2	1	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
42-43	Отбор мяча перехватом	2	1	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
44-45	Отбор мяча толчком плеча в плечо	2	1	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических

					действий. Учебная игра.
46-47	Отбор мяча в подкате	2		2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	<b>Вбрасывание мяча</b>				
48-49	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	2		2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Игра вратаря</b>				
51-52	Ловля катящегося мяча	2		2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
52-53	Ловля мяча, летящего навстречу	2		2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
54-55	Ловля мяча сверху в прыжке	2		2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
56-57	Отбивание мяча кулаком в прыжке	2		2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
58-59	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	2	1	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом</b>				
60	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	3		3	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	<b>Тактика игры</b>				
61	Тактика свободного нападения	1	1		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

62	Позиционные нападения без изменения позиций	1	1		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
63	Позиционные нападения с изменением позиций	1		1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
64-66	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	3		3	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
67	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
68	Двусторонняя учебная игра	1		1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>				
69	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1		1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
70	Игры, развивающие физические способности	1		1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	<b>Физическая подготовка</b>				
71-72	Развитие скоростных, скоростносиловых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2		2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

#### **4. Планируемые результаты освоения программы**

Результатом освоения Программы по футболу является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

***в области теоретической подготовки:***

- история развития футбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях футболом.

***в области общей и специальной физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике футбола;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

***в области технико-тактической подготовки:***

- овладение основами техники и тактики;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок.

По итогам обучения обучающиеся

***должны знать:***

1. *Историю развития футбола в России;*
2. *Правила техники безопасности;*
3. *Правила игры;*
3. *Терминологию футбола.*

***должны уметь:***

1. *Выполнять ведение, передачу, прием мяча, нападающие удары по воротам;*
2. *Анализировать и оценивать игровую ситуацию;*
3. *Обладать тактикой атаки и обороны;*

***должны иметь навыки:***

1. *Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, выполнять финты, различных видов приемов и передачи мяча;*
2. *Применение индивидуальных действий как в атаке, так и в обороне;*
3. *Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.*
4. *Владеть технической подготовкой игрока и вратаря.*

## **5.Условия реализации программы**

Организационно-педагогические условия реализации программы должны обеспечивать реализацию программы в полном объеме, соответствие качества подготовки обучающихся установленным требованиям, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Количество часов программы каждого года обучения – 72 академических часов. Данная образовательная программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей потенциальных обучающихся.

Теоретическое обучение проводится в оборудованных учебных кабинетах с использованием учебно-материальной базы, соответствующей установленным требованиям. Проведение занятий сопровождаются демонстрацией различных материалов, наглядных средств обучения. Практические занятия проводятся в оборудованном спортивном зале с использованием спортивно-материальной базы, соответствующей установленным требованиям.

В ходе проведения занятий в рамках предлагаемой образовательной программы используются различные формы и методы организации педагогического процесса, среди которых следует различать индивидуальные, групповые формы осуществления обучения и контроля.

Максимальная численность обучающихся в группе от 10 человек.

Продолжительность учебного часа теоретических и практических занятий должна составлять 1 академический час (45 минут).

### **Кадровые условия реализации программы**

Преподаватели должны иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей преподаваемому предмету, с опытом работы не менее 3 лет по преподаваемой дисциплине и повышение квалификации не менее 16 часов по направлению подготовки «Образование и педагогика».

### **Информационно-методические условия реализации программы**

- учебный план;
- календарный учебный график;
- рабочая программа учебных предметов;
- методические материалы и разработки;
- расписание занятий.



## 6. Материально-технические условия реализации программы

представлены требованиями к учебно-материальной базе для реализации программы и включают в себя:

### Перечень учебного оборудования

Наименование учебного оборудования и технических средств обучения	Единица измерения	Количество
<u>Спортивный зал</u>		
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	шт	1
Стенка гимнастическая	шт	1
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	шт	1
Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	комплект	1
Мячи: малый мяч (футзал), футбольные	шт	10
Лестница напольная	шт	1
Конусы	шт	10
Фишки	шт	10
Ворота футбольные	шт	2

## 7. Система оценки результатов освоения программы

Осуществление текущего контроля успеваемости обучающихся, установление их форм, периодичности и порядка проведения относится к компетенции организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Формы аттестации: внутренний мониторинг качества образования осуществляется путем итогового тестирования.

Проверка теоретических и практических знаний проводятся с использованием материалов, утверждаемых директором организации.

Индивидуальный учет результатов освоения обучающимися образовательных программ, а также хранение в архивах информации об этих результатах осуществляются организацией, осуществляющей образовательную деятельность на бумажных и (или) электронных носителях.

### **Нормативные требования по физической подготовке и технике игры в футбол**

Контрольные нормативы:

#### **По общей физической подготовке**

1. Бег 30 м
2. Метание мяча в цель, кол-во попаданий
3. Кросс без учета времени
4. Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу)
5. Прыжок в длину с места

### **По специальной физической подготовке**

1. Удар по мячу на дальность (сумма правой и левой ногой)
2. Вбрасывание мяча руками на дальность

### **По технической подготовке**

1. Удары по мячу ногой на точность
2. Жонглирование мячом

Наименование	Возраст		
	7	8	9-10
<i>По общей физической подготовке</i>			
Бег 30 м, сек.	6,5	6,0	5,5
Метание мяча в цель, кол-во попаданий	1	2	3
Кросс без учета времени	200	300	500
Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу), м.	8,5	10,5	12,5
Прыжок в длину с места, см.	130	140	150
<i>По специальной физической подготовке</i>			
Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м.	20	24	28
Вбрасывание мяча руками на дальность, м.	-	10	11
<i>По технической подготовке</i>			
Удары по мячу ногой на точность, число попаданий	-	-	5
Жонглирование мячом (кол-во раз)	-	-	6

### По общефизической подготовке

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

### По специальной физической подготовке

1. 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 10 м.

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

2. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной в 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

### По технической подготовке

1. Удары поворотам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м. Футболисты посылают мяч по воздуху в заданную половину ворот, разделенных по вертикали. Выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. 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.

## 8. Учебно-методические материалы, обеспечивающие реализацию программы

1. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
2. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
3. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. - М., 2010.
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М., 2011.
6. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол», / Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. - М.: Просвещение, 2011 г.
7. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и пребывания учащихся в образовательных учреждениях во второй половине дня / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. - Белгород, 2010.
8. Методические рекомендации по разработке программы воспитания и социализации обучающихся начальной школы / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. - Белгород, 2010.

## 9. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятия
Первый	01.09.20....	25.05.20....	36 недель	72 часа	2 раза в неделю по 1 часу
Второй	01.09.20....	25.05.20....	36 недель	72 часа	2 раза в неделю по 1 часу
Третий	01.09.20....	25.05.20....	36 недель	72 часа	2 раза в неделю по 1 часу