

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3 г. Канска

«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения учителей
художественно –
эстетического цикла,
физической культуры и
ОБЖ
Руководитель
методического объединения
Е.С. Амишева _____
Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

«Согласовано»
Зам. директора
_____/ Е. М. Федорова
« 30» августа 2024 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ № 3
г. Канска
_____ М.А. Имподистова
Приказ № _____
от « » августа 2024 г.

**Рабочая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Футбол»**

Уровень программы: базовый
Подвид программы: разноуровневая
Возраст обучающихся: 11-12, 13-15 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов в год: 68 ч.

Разработана ШМО учителей
художественно – эстетического
цикла, физической культуры и
ОБЖ

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по дополнительному образованию секции «Футбол» для 5-6, 7-9 классов является модифицированной, разработана в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 29 декабря 2022 года, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», а также Уставом общеобразовательной организации и другими нормативными правовыми актами Российской Федерации, регламентирующими деятельность организаций, осуществляющих образовательную деятельность. Также рабочая программа составлена на основе программы развития физкультурно-оздоровительных способностей обучающихся Г. А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова и с учетом дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» специалистами по методическому обеспечению проекта «Футбол в школе», в котором наша образовательная организация принимает участие.

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

Актуальность программы. Программа направлена на укрепление здоровья и физической подготовленности обучающихся. В ней отражены основные принципы подготовки обучающихся, результаты научных исследований, опыт работы школьных спортивных секций и спортивных школ по футболу. Программа предназначена для организации работы спортивных секций в школьных спортивных клубах (далее – ШСК), реализующих образовательные программы основного общего образования.

Отличительные особенности. Футбол – командная игра, но на начальном этапе подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение техническим приемам и развитие координационных способностей обучающихся. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно играть в зонах, насыщенных соперниками.

Адресат программы. Программа рассчитана для юношей и девушек 11-12, 13-15 лет, имеющих медицинское заключение о состоянии здоровья, для детей с особыми образовательными потребностями (дети с ОВЗ), одаренные дети.

Объем и сроки освоения программы. Объем программы – 68 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма обучения – очная. Уровень программы – базовый.

Режим занятий. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно – тренировочных два раза в неделю по 2 часа. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков

Цель программы: углубленное изучение спортивной игры футбол.

Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основными задачами программы являются:

обучающие:

- предоставить знания о развитии физической культуры, спорта и футбола в России, об истории зарождения футбола о легендарных отечественных и зарубежных футболистах, тренерах;
- формировать знания по футбольным терминам и определениям;
- формировать знаний по правилам безопасного поведения во время занятий футболом;
- влиять на развитие физических упражнений на организм человека;
- формировать знания о режиме дня при занятиях футболом, соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом.

воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям футболом;
- формировать желание к ведению образа жизни;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям футболом в свободное время.

развивающие:

- обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладевать основными техническими элементами в футболе;
- овладевать основами индивидуальной, групповой тактики игры в футбол;
- освоить процесс игры в соответствии с правилами футбола;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- укреплять здоровье средствами общей и специальной физической подготовки.
- отбирать лучших обучающихся для ДЮСШ.

Дата начала и окончания реализации программы: с 3 сентября 2024 по 28 мая 2025 года.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Планируемые личностные результаты:

- проявлять чувства гордости за спортивную державу – Россию через достижения Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх;
- проявлять уважительное отношение к сверстникам, культуру общения и взаимодействия;
- проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- понимать установку на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Планируемые метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;
- уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- уметь характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- понимать причины успеха/неудачи учебной деятельности;
- определять общие цели и пути ее достижения; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- обеспечивать сохранность спортивного инвентаря и оборудования.

Планируемые предметные результаты:

- формировать представление о роли и значении занятий футболом как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

- формировать знания по истории возникновения игры в футбол, достижениях сборной России, о легендарных отечественных футболистах, тренерах;
- формировать навыки безопасного поведения во время занятий футболом, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий футболом;
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости, а также специальные упражнения для формирования технических действий футболиста;
- выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки/прием, обманные движения (финты), отбор мяча;
- выполнять базовые тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения;
- участвовать в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке и оценке показателей физической подготовленности обучающихся;
- демонстрировать во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованности, ответственности;
- проявлять уважительное отношение к сверстникам, проявлять культуру общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях футболом.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

В конце изучения программы обучающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил игры, навыки простейшего судейства, научиться играть в футбол по упрощенным правилам. Будут сформированы коммуникативные способности, т.е. умение играть и взаимодействовать в команде. Обучающиеся в течение учебного года будут принимать участие во Всероссийском проекте «Футбол в школе» и муниципальном этапе Спартакиады «Президентские спортивные игры». Также будет выдан сертификат о прохождении секции дополнительного образования «Футбол».

Формы организации занятий

Форма организации занятий – очная, групповая.

Форма проведения занятия (вид): учебно-тренировочные занятия, комплексные занятия, интегрированные занятия, открытые занятия, соревновательные.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, в парах, групповая, малогрупповая, индивидуальная.

Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные занятия, также могут быть учебные занятия; работа по индивидуальным планам; участие в физкультурно-массовых мероприятиях; восстановительные мероприятия; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Формы проведения итоговой аттестации реализации дополнительной образовательной программы

Большую роль в работе педагога играет комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся. Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно к изучаемому на практике материалу. Контроль учебной деятельности ведется на основе оценки спортивной нагрузки. Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочной деятельностью.

Средством контроля за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления обучающихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненное	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражения страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная, верхней половины тела	Резкая, верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

При определении степени утомления обучающихся необходимо знать и учитывать индивидуальные особенности организма ребенка. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной и технической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся. Мониторинг проводится в конце первого полугодия - промежуточный контроль, а в конце учебного года – итоговая диагностика уровня подготовленности. Промежуточный контроль, диагностика уровня подготовленности проводится каждый учебный год, а в конце всего обучения (май) проводится итоговая аттестация за весь период обучения.

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Футбол» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам. По итогам аттестации обучающиеся получают соответствующий документ об окончании обучения. Форма документа определяется образовательной организацией.

Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся.

Мальчики и девочки.

Общая и специальная физическая подготовка:

1. Стигание и разгибание рук в упоре/подтягивание в висе лежа на низкой перекладине;
2. Прыжок в длину с места;
3. Челночный бег 3х10 метров;

Техническая подготовка:

1. Удары по воротам на точность с места;
2. Ведение мяча 5-м., обводка 3-х стоек и удар по воротам;
3. Жонглирование правой и левой ногой футбольного мяча (количество раз).

Примерные протоколы промежуточной аттестации обучающихся по обязательным предметным областям общей и специальной физической подготовки и технической подготовке представлены в таблицах 1, 2.

Протокол № 1

контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке,
обучающихся по программе «Футбол»
группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе _____
Дата проведения тестирования «_____» _____ 20__ г

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Сила		Скоростно-силовые качества		Быстрота	
			<i>Мальчики: сгибание и разгибание рук в упоре Девочки.: подтягивание в висе лежа</i>		<i>Прыжок в длину с места</i>		<i>Челночный бег 3x10м</i>	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Педагог дополнительного
образования _____ / _____ /

Протокол № 2

контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке, обучающихся по
программе «Футбол»

группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе _____
Дата проведения тестирования «_____» _____ 20__ г

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Удары по воротам на точность (кол-во раз)		Ведение мяча 5-м., обводка 3-х стоек и удар по воротам (время)		Жонглирование правой и левой ногой футбольного мяча (кол-во раз)	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Педагог дополнительного
образования _____ / _____ /

**Шкала оценки уровня физической и технической
подготовленности обучающихся 5-6 класс**

возраст	уровень	Общая физическая подготовка				Специальная физическая подготовка	
		<u>юн.:</u> сгибание и разгибание рук в упоре <u>дев.:</u> подтягивание в висе лежа		Прыжок в длину с места		Челночный бег 3х10м	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Высокий	25	15	175	165	8,0	8,4
	Средний	20	10	165	155	8,1-8,5	8,5-8,9
	Низкий	15	8	145	140	8,6	9,0
возраст	уровень	Техническая подготовка					
		Жонглирование мячом правой левой ногой		Ведение мяча 5 м, обводка 3-х стоек змейкой и удар по воротам		Пять ударов каждой ногой по воротам на точность с места	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
4	Высокий	8	6	10,0	10,5	3	2
	Средний	10	8	9,5	10,0	2	1
	Низкий	12	10	9,0	9,5	1	0

**Шкала оценки уровня физической и технической
подготовленности обучающихся 7-9 класс**

возраст	уровень	Общая физическая подготовка				Специальная физическая подготовка	
		<u>юн.:</u> сгибание и разгибание рук в упоре <u>дев.:</u> подтягивание в висе лежа		Прыжок в длину с места		Челночный бег 3х10м	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Высокий	20	18	195	182	7,8	8,2
	Средний	15	16	160-194	181-145	7,9-8,3	8,3-8,7
	Низкий	13	14	159	144	8,4	8,8
2	Высокий	30	23	190	175	8,0	8,5
	Средний	26	18	180	165	8,6	9,3
	Низкий	22	16	165	150	8,8	9,6
3	Высокий	32	25	210	180	7,9	8,4
	Средний	28	20	200	170	8,5	9,2
	Низкий	18	18	180	155	8,7	9,5
возраст	уровень	Техническая подготовка					
		Жонглирование мячом правой левой ногой		Ведение мяча 5 м, обводка 3-х стоек змейкой и удар по воротам		Пять ударов каждой ногой по воротам на точность с места	

		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
4	Высокий	16	15	9,5		3	
	Средний	15	14	10,0		2	
	Низкий	14	13	10,5		1	
5	Высокий	17	16	9,0		4	
	Средний	16	15	9,5		3	
	Низкий	15	14	9,0		2	
6	Высокий	18	17	8,5		5	
	Средний	17	16	9,0		4	
	Низкий	16	15	9,5		3	

Содержание курса дополнительного образования 5-6 класс

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

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

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

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

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

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

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов.

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

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

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

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

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

Упражнения с предметами.

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

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

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

Акробатические упражнения.

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом;

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

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

Легкоатлетические упражнения.

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

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

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

Метания.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца;

опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

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

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

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

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

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

В упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжатие теннисного (резинового) мяча.

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

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

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

Упражнения для развития быстроты.

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

Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2х10 м,

4X5 м, 4X10 м, 2X15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости.

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

Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный и повторный бег с мячом.

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

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

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

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

Техника и тактика игры

Техника игры.

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

Остановка мяча.

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

Ведение мяча.

Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без

касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнеру.

Отбор мяча.

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

Вбрасывание мяча.

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

Тактика игры.

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

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

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

Судейская практика. Судейская практика проводится в ходе учебных игр.

Содержание курса дополнительного образования 7-9 класс

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

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

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

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

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

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

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов.

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

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

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

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

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

Упражнения с предметами.

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

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

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

Акробатические упражнения.

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом;

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

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

Легкоатлетические упражнения.

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

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

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

Метания.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца;

опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

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

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

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

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

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

В упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжатие теннисного (резинового) мяча.

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

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

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

Упражнения для развития быстроты.

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

Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

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

Упражнения для развития ловкости.

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

Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный и повторный бег с мячом.

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

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

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

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

Техника и тактика игры

Техника игры.

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

Остановка мяча.

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

Ведение мяча.

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

Отбор мяча.

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

Вбрасывание мяча.

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

Тактика игры.

В нападении. Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя

короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

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

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

Судейская практика. Судейская практика проводится в ходе учебных игр.

Примерное распределение учебного материала по футболу для 5-9 классов

№ п/п	Учебный материал	Классы				
		5	6	7	8	9
Передвижения и остановки						
1	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений	р	р	з	с	с
2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	+	+	+	+	+
Удары по мячу						
1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	р	р	з	с	с
2	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема			р	з	с
3	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема			р	з	с
4	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком				р	з
5	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы					р
6	Удар по летящему мячу серединой подъема					р
7	Удар по летящему мячу серединой лба					
8	Удар по летящему мячу боковой частью лба					
9	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	+	+	+	+	+
10	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь					
Остановка мяча						
1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	р	р	з	с	с
2	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы			р	з	с
3	Остановка мяча грудью					
4	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы					
Ведение мяча и обводка						
1	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой	р	р	з	с	с

	(без сопротивления защитника)					
2	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника			р	з	с
3	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника					р
4	Обводка с помощью обманных движений (финтов)					р
Отбор мяча						
1	Выбивание мяча ударом ногой	р	з			
2	Отбор мяча перехватом			р	з	с
3	Отбор мяча толчком плеча в плечо			р	з	с
4	Отбор мяча в подкате					
Вбрасывание мяча						
1	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом				р	з
Игра вратаря						
1	Ловля катящегося мяча	р	з	с	с	с
2	Ловля мяча, летящего навстречу			р	з	с
3	Ловля мяча сверху в прыжке				р	с
4	Отбивание мяча кулаком в прыжке					
5	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)					
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом					
Тактика игры						
1	Тактика свободного нападения			р	з	с
2	Позиционные нападения а) без изменения позиций игроков; б) с изменением позиций		р	з	с	
3	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот		р	з	с	с
4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите					р
5	Двусторонняя учебная игра	+	+	+	+	+
Подвижные игры и эстафеты						
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+	+	+
2	Игры, развивающие физические способности	+	+	+	+	+
Физическая подготовка						
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+
Судейская практика						
1	Судейство игры в футбол					+

Условные обозначения: Р - разучивание двигательного действия; З - закрепление двигательного действия; С - совершенствование двигательного действия; (+) - указывает на использование данного материала в занятии.

**Календарно-тематическое планирование объединения дополнительного образования
«Футбол» на 2024-2025 учебный год для 5-6 классов**

№ занятия	Наименование разделов и тем, их краткое содержание	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Инструктаж по Т.Б. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Правила игры в футбол.	1		
2.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1		
3.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1		
4.	Подвижные игры и эстафеты.	1		
5.	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	1		
6.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1		
7.	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1		
8.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1		
9.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1		
10.	Двусторонняя учебная игра	1		
11.	<i>Промежуточная аттестация. Тестирование физических и технических качеств</i>	1		
12.	Подвижные игры и эстафеты.	1		
13.	Двусторонняя учебная игра	1		
14.	Отбор мяча в подкате	1		
15.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1		
16.	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.	1		
17.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1		
18.	Двусторонняя учебная игра.	1		
19.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1		
20.	Отбор мяча в подкате	1		
21.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1		
22.	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1		
23.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1		
24.	Подвижные игры и эстафеты.	1	29.11	
25.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1		

26.	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.	1		
27.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1		
28.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1		
29.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1		
30.	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1		
31.	Подвижные игры и эстафеты.	1		
32.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	27.12	
33.	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.	1		
34.	Специальные упражнения для развития быстроты.	1		
35.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1		
36.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1		
37.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1		
38.	Специальные упражнения для развития ловкости.	1		
39.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	1		
40.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой	1		
41.	Упражнения с набивным мячом.	1		
42.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1		
43.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	1		
44.	Выбивание мяча ударом ногой	1		
45.	Выбивание мяча ударом ногой. Прямой и резаный удар по мячу.	1		
46.	Ловля катящегося мяча.	1		
47.	Ловля катящегося мяча. Игра вратаря	1		
48.	Двусторонняя учебная игра	1		
49.	Ведение мяча	1		
50.	Ведение мяча. Обманные движения.	1		
51.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1		
52.	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.	1		
53.	Выбивание мяча ударом ногой.	1		
54.	Игры, развивающие физические способности.	1		
55.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1		

56.	Двусторонняя учебная игра.	1		
57.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1		
58.	Остановки мяча.	1		
59.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1		
60.	Игры, развивающие физические способности	1		
61.	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.	1		
62.	Выбивание мяча ударом ногой	1		
63.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1		
64.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1		
65.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		
66.	Двусторонняя учебная игра	1		
67.	<i>Промежуточная аттестация. Тестирование физических и технических качеств</i>	1		
68.	Итоговое занятие	1		
Итого		3 часа*34 недели		

**Календарно-тематическое планирование объединения дополнительного образования
«Футбол» на 2024-2025 учебный год для 7-9 классов**

№ занятия	Наименование разделов и тем, их краткое содержание	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Техника безопасности и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты. Подвижные игры с элементами футбола.	1		
2.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой. Ведение мяча с обводкой стоек.	1		
3.	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте. Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой	1		
4.	Передачи мяча и остановки мяча в парах на месте. Эстафеты с ведением мяча	1		
5.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма	1		
6.	Игра в квадрате. Ввод мяча в игру	1		
7.	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	1		
8.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам. Эстафеты с ведением мяча	1		
9.	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	1		
10.	Остановка мяча грудью	1		
11.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1		
12.	Совершенствование остановки мяча	1		

13.	Жонглирование мячом	1		
14.	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема	1		
15.	Совершенствование техники открывания. Игра без мяча	1		
16.	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	1		
17.	Удар по летящему мячу серединой подъема.	1		
18.	Удар по мячу серединой лба.			
19.	Игра в тройках с последующим ударом по воротам.			
20.	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	1		
21.	Игра вратаря. Ловля катящегося мяча	1		
22.	<i>Промежуточная аттестация. Тестирование физических и технических качеств</i>	1		
23.	Ловля мяча, летящего навстречу	1		
24.	Ловля мяча сверху в прыжке	1	29.11	
25.	Отбивание мяча кулаком в прыжке	1		
26.	Игра в защите. Отбор мяча ударом ногой	1		
27.	Отбор мяча перехватом	1		
28.	Отбор мяча корпусом	1		
29.	Отбор мяча в подкате	1		
30.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1		
31.	Розыгрыш свободного удара	1		
32.	Розыгрыш штрафного удара	1	27.12	
33.	Розыгрыш углового удара	1		
34.	Эстафеты на развитие скоростных способностей	1		
35.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1		
36.	Игра в «Стенку»	1		
37.	Тактика игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3	1		
38.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
39.	Судейская практика. Судейство игры в футбол	1		
40.	Подстраховка игроков	1		
41.	Учебная игра с тактическими задачами	1		
42.	Игра в квадрате с минимальным касанием мяча	1		
43.	Двусторонняя учебная игра с разбором ошибок	1		
44.	Пробитие 11 метрового удара	1		
45.	Совершенствование розыгрыша стандартов. Учебная игра	1		
46.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1		
47.	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	1		
48.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		
49.	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	1		

50.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		
51.	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	1		
52.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	1		
53.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	1		
54.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		
55.	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	1		
56.	Выбивание мяча ударом ногой.	1		
57.	Выбивание мяча ударом ногой. Игра вратаря.	1		
58.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1		
59.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1		
60.	Тактика свободного нападения	1		
61.	Позиционные нападения: а) без изменения позиций игроков; б) с изменением позиций	1		
62.	Судейство игры в футбол	1		
63.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1		
64.	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	1		
65.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
66.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		
67.	<i>Промежуточная аттестация. Тестирование физических и технических качеств.</i>	1		
68.	Итоговое занятие			
Итого		2 часа*34 недели		

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2020.- 77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
2. Каинов, А. Организация работы спортивных секций в школе / А.Н.Каинов. – В.: Изд-во Учитель, 2020
3. Кузнецов, В.С. Упражнения и игры с мячом / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. –М.: Изд - во НЦ ЭНАС, 2021.

4. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студентов высших пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк (и др.); под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова, В.П.Савина. – 2-е издание, стереотип.- М.: Академия, 2021.-504с
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. ФГБУ ФЦОМОФВ, Москва 2021 г.

Перечень интернет-ресурсов

1. <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/> - Федеральные стандарты
2. http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf - Модуль «Футбол»
3. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> - Физкультура в школе
4. <https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena#> - Методика РФС
5. <https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/> - Академия «Зенит»
6. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLEM5PAFWBmabCIz-VEH1hSTPLWm2ZyoIT> – Академия «Краснодар»