МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 176

Утверждена приказом от 28.08.2026г. № 68/17-о

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности «Футбол»

| | |
|---|---|
| Возраст обучающихся: | 8-15 лет |
| Нормативный срок обучения: | 1 год |
| Форма обучения: | очная |
| Язык обучения: | русский |

Автор – составитель:
Тутынин Сергей Дмитриевич,
Педагог дополнительного образования

ЕКАТЕРИНБУРГ, 2026

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель: физическое воспитание обучающихся, формирование целостного представления о физической культуре, о возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья обучающихся, воспитание личности, способной к самостоятельной деятельности.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- освоение знаний о футболе, особенностях занятий футболом;
- освоение знаний о истории футбола, современных, зарубежных и отечественных футболистах;
- освоение знаний о воздействии спорта на человека;

**Развивающие:**

- развитие основных двигательных качеств;
- формирование здорового образа жизни;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения;
- укрепление психического и физического здоровья ребенка;
- развитие физических способностей обучающихся;
- развитие мотивации личности ребенка к познанию спортивной деятельности.

**Воспитательные:**

- воспитание у школьников морально-нравственных качеств;
- формирование у детей интереса и любви к спортивным достижениям;
- формирование чувства патриотизма;
- формирование целостности процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- формирование навыков общения и культуры поведения.

Материал программы дается в четырех разделах:

1. Основы знаний
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная подготовка
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме, гигиенических требованиях, избранном виде спорта, о возможностях человека.
В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения и другие необходимые действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.
В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по футболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.
В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности обучающихся.
Выполнение задач обучения зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.
Учебно-тренировочные занятия по «Футболу» проводятся во 2,3,4 классах 1 раза в неделю по 45 минут, 5 классах 2 раза в неделю по 45 минут; 6,8 классах 3 раза в неделю по 45 минут; 7,9 классах 4 раз в неделю по 45 минут. Планирование занятий строится на основе учебных материалов, изложенных в данной программе. При планировании учитываются местные климатические условия.
Численный состав группы 10 – 15 человек.
Время занятия – 45 мин.
Основные задачи группы новичков:
Решаются определённые **задачи:**

1. укрепление здоровья и закаливание организма;
2. привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
3. обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
4. овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
5. участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. История возникновения футбола.

Футбол — одна из самых популярных командных игр в мире.
Откуда пошло название игры «футбол». Где и когда разработаны первые правила игры в футбол. Создание первых футбольных клубов.

Официальные международные правила игры в футбол (размер игрового поля, размер ворот, размер мяча, игра вратаря и др.).

**2. Правила безопасности во время занятий юных футболистов**

Правила поведения учащихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы футболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в обеспечении безопасности занятий по футболу.

**3. Правила игры в футбол (основные понятия)**

Игровое поле (размеры, игровая поверхность, линии на поле, зоны и места). Ворота (размеры). Мяч (размеры, стандарты). Участники игры (состав команды, основной состав, запасные игроки, капитан команды, судьи). Игровая форма. Замена игроков. Игровое время. Перерывы и задержки. Поведение игроков (честная игра, нарушения и санкции). Победитель и проигравший в игре, ничейный результат.

**4. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию**

Подбор одежды и обуви для факультативных занятий с учетом их сезонности. Использование одежды и обуви только для спортивных занятий. Периодичность стирки спортивной одежды. Спортивная форма и обувь для участия в соревнованиях по футболу. Мячи, стойки для обводки, ворота стандартные и нестандартные, тренажеры для развития физических качеств – требования и противопоказания к их использованию.

**5. Техническая подготовка**

Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение одновременно двух мячей.

Передачи мяча правой и левой ногой.

Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами.

Остановка катящегося мяча правой и левой ногой.

Остановка ногой летящего мяча.

Удары по неподвижному мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком с попаданием в ворота.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Конкурсы: с ударами по воротам «Кто точнее»; с ударами по неподвижному мячу и после набрасывания «Кто дальше».

Игры в «Лабиринт».

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии.

Игра в футбол по упрощенным правилам.

**6. Физическая подготовка**

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие:

- координационных способностей;
- быстроты;
- ловкости;
- точности движений и передач мяча;
- гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах;
- игровой выносливости;
- точности ударов по воротам.

**7. Подвижные игры и эстафеты**

- пятнашки с мячом;
- лабиринт (с мячом и без мяча);
- змейка;
- бег по ломаной кривой;
- челночный бег;
- эстафета с ведением двух мячей;
- эстафета с ударами по воротам.

**8. Игра в футбол малыми составами**

Игра 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4 игрока на малых площадках с использованием маленьких (хоккейных) ворот.

**9. Контрольные испытания**

- Тестирование уровня физической подготовленности:
  - бег 30м с высокого старта;
  - челночный бег 7х50м;
  - прыжок в длину с места;
  - бег по ломаной кривой 30м.
- Тестирование уровня специальной подготовленности:

- ведение мяча 30м с обводкой стоек;
- челночный бег с мячом;
- удар по неподвижному мячу на дальность;

- жонглирование мячом (ногами).

## III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № | Период обучения | Теория | Практика |
|---|---|---|---|
| 1. | 2,3,4 класс | 2 | 32 |
| 2. | 5 класс | 2 | 66 |
| 3. | 6,8 класс | 2 | 100 |
| 4. | 7,9 класс | 2 | 134 |
| | **ИТОГО:** | **8** | **332** |

## IY.РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПО ПЕРИОДАМ ОБУЧЕНИЯ

| № | Период обучения | Общее кол-во часов (в год) | Теория | Практика |
|---|---|---|---|---|
| 1. | 1 год обучения (2,3,4 классы) 1 | **34** | **2** | **32** |
| 2. | 1 год обучения (5 классы) 2 | 68 | 2 | 66 |
| 3. | 1 год обучения (6,8 классы) 3 | 102 | 2 | 100 |
| 4. | 1 год обучения (7,9 классы) 4 | 136 | 2 | 134 |
| | **ИТОГО:** | **340** | **8** | **332** |

**Календарно – тематический план (2,3,4 классы)**

| № | *Теоретические занятия* | *Практические занятия* | *Количество часов* |
|---|---|---|---|
| 1. | Техника безопасности на занятиях по футболу. **История возникновения футбола.** | | 1 |
| 2. | Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию. **Правила игры в футбол (основные понятия)** | | 1 |
| 3. | | Техническая подготовка. Обучение остановке мяча. | 1 |
| 4. | | Обучение передаче мяча. | 1 |
| 5. | | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег - остановка | 1 |
| 6. | | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка - поворот | 1 |
| 7. | | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка – поворот на $180^0$ - ускорение | 1 |
| 8. | | Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом. | 1 |
| 9. | | Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение | 1 |
| 10. | | Остановка выпадом после бега. | 1 |
| 11. | | Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12. | | Остановка ногой летящего мяча. | 1 |
| 13. | | Подвижные игры | 1 |
| 14. | | Бег от одного ориентира к другому с остановкой. | 1 |
| 15. | | Виды бега. Бег в среднем темпе, приставным, скрестным шагом. | 1 |
| 16. | | Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу | 1 |
| 17. | | Подвижные игры | 1 |
| 18. | | Удар по неподвижному мячу с прямого разбега в парах | 1 |
| 19. | | Передачи мяча партнеру с 2-3 шагов разбега. | 1 |
| 20. | | Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10м | 1 |
| 21. | | Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы | 1 |
| 22. | | Подвижные игры | 1 |
| 23. | | Ведение мяча по прямой линии в ходьбе и медленном беге. | 1 |
| 24. | | Подвижные игры | 1 |
| 25. | | Ведение мяча по коридору шириной 1м, поочередно левой – правой ногой. | 1 |
| 26. | | Ведение мяча по кругу | 1 |
| 27. | | Ведение мяча змейкой | 1 |
| 28. | | Подвижные игры | 1 |
| 29. | | Ведение мяча по «восьмерке» | 1 |
| 30. | | Ведение мяча в челночном беге | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 31. | | Ловля катящегося мяча вратарем | 1 |
| 32. | | Конкурсы: с ударами по воротам «Кто точнее» | 1 |
| 33. | | Конкурсы: с ударами по неподвижному мячу и после набрасывания «Кто дальше». | 1 |
| 34. | | Игры в «Лабиринт». | 1 |
| | **Итого: 34 часа.** | | |

**(5 классы)**

| № | ***Теоретические занятия*** | ***Практические занятия*** | ***Количество часов*** |
|---|---|---|---|
| 1. | Техника безопасности на занятиях по футболу. **История возникновения футбола.** | | 1 |
| 2. | Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию. **Правила игры в футбол (основные понятия)** | | 1 |
| 3. | | Техническая подготовка Обучение передаче мяча. | 1 |
| 4. | | Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение. | 1 |
| 5. | | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на $180^0$ – бег спиной вперед – поворот – | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | скоростной рывок | |
| 6. | | Остановка выпадом после бега. | 1 |
| 7. | | Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу | 1 |
| 8. | | Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу с места и разбега. | 1 |
| 9. | | Передачи мяча партнеру с 2-3 шагов разбега. | 1 |
| 10. | | Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10м | 1 |
| 11. | | Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы | 1 |
| 12. | | Удары в цель по мячу, катящемуся сбоку, навстречу(после передачи партнером) | 1 |
| 13. | | Передача мяча в парах , двигаясь параллельно линии поля | 1 |
| 14. | | Обучение остановки мяча бедром. | 1 |
| 15. | | Ведение мяча по прямой линии в ходьбе и медленном беге. | 1 |
| 16. | | Ведение мяча по коридору шириной 1м, поочередно левой – правой ногой. | 1 |
| 17. | | Ведение мяча по кругу | 1 |
| 18. | | Ведение мяча змейкой | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 19. | | Ведение мяча по «восьмерке» | 1 |
| 20. | | Ведение мяча в челночном беге. Ведение и передача мяча | 1 |
| 21. | | Эстафеты с ведением мяча и обводкой опорных стоек | 1 |
| 22. | | Выбивание мяча ударом ногой | 1 |
| 23. | | Ловля катящегося мяча вратарем. Передача мяча во встречных колоннах | 1 |
| 24. | | Передача мяча в треугольнике со сменой мест. Передача мяча в парах. | 1 |
| 25. | | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 1 |
| 26. | | Индивидуальные тактические действия игрока Игра 1*1 | 1 |
| 27. | | Групповые тактические действия. Игра 2 против одного | 1 |
| 28. | | Групповые тактические действия. Игра 3 против 1 | 1 |
| 29. | | Игра 3 против одного в одни ворота | 1 |
| 30. | | Игра три против двух. | 1 |
| 31. | | Игра два против двух с ударом по воротам | 1 |
| 32. | | Учебная игра. Отбор мяча, вбрасывание. | 1 |
| 33. | | Обманные движения (финты). | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 34. | | Учебная игра. | 1 |
| 35. | | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 1 |
| 36. | | Индивидуальные тактические действия игрока Игра 1*1 | 1 |
| 37. | | Групповые тактические действия. Игра 2 против одного | 1 |
| 38. | | Групповые тактические действия. Игра 3 против 1 | 1 |
| 39. | | Игра 3 против одного в одни ворота | 1 |
| 40. | | Игра три против двух. | 1 |
| 41. | | Игра два против двух | 1 |
| 42. | | Игра два против двух с ударом по воротам | 1 |
| 43. | | Игра три против трех с ударом по воротам | 1 |
| 44. | | Учебная игра. Отбор мяча, вбрасывание. | 1 |
| 45. | | Обманные движения (финты). | 1 |
| 46. | | Учебная игра. | 1 |
| 47. | | Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу | 1 |
| 48. | | Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу с места и разбега. | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 49. | | Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу с прямого разбега | 1 |
| 50. | | Удар по неподвижному мячу с прямого разбега в парах | 1 |
| 51. | | Индивидуальные тактические действия игрока Игра 1*1 | 1 |
| 52. | | Групповые тактические действия. Игра 2 против одного | 1 |
| 53. | | Групповые тактические действия. Игра 3 против 1 | 1 |
| 54. | | Игра 3 против одного в одни ворота | 1 |
| 55. | | Игра три против двух. | 1 |
| 56. | | Игра два против двух | 1 |
| 57. | | Игра два против двух с ударом по воротам | 1 |
| 58. | | Игра три против трех с ударом по воротам | 1 |
| 59. | | Ловля катящегося мяча вратарем. Передача мяча во встречных колоннах | 1 |
| 60. | | Передача мяча в треугольнике со сменой мест. Передача мяча в парах. | 1 |
| 61. | | Ловля катящегося мяча вратарем. Передача мяча во встречных колоннах | 1 |
| 62. | | Обманные движения (финты). | 1 |
| 63. | | Учебная игра. | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 64. | | Обманные движения (финты). | 1 |
| 65. | | Учебная игра. | 1 |
| 66. | | Обманные движения (финты). | 1 |
| 67. | | Учебная игра. | 1 |
| 68. | | Соревнования, товарищеские встречи | 1 |
| | Итого: 68 часов | | |

**(6,8 класс)**

| № | ***Теоретические занятия*** | ***Практические занятия*** | ***Количество часов*** |
|---|---|---|---|
| 1. | Техника безопасности на занятиях по футболу. **История возникновения футбола.** | | 1 |
| 2. | Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию. **Правила игры в футбол (основные понятия)** | | 1 |
| 3. | | Техническая подготовка Обучение передаче мяча. | 1 |
| 4. | | Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение. | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5. | | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на $180^0$ – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок | 1 |
| 6. | | Остановка выпадом после бега. | 1 |
| 7. | | Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу | 1 |
| 8. | | Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу с места и разбега. | 1 |
| 9. | | Передачи мяча партнеру с 2-3 шагов разбега. | 1 |
| 10. | | Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10м | 1 |
| 11. | | Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы | 1 |
| 12. | | Удары в цель по мячу, катящемуся сбоку, навстречу(после передачи партнером) | 1 |
| 13. | | Передача мяча в парах , двигаясь параллельно линии поля | 1 |
| 14. | | Обучение остановки мяча бедром. | 1 |
| 15. | | Ведение мяча по прямой линии в ходьбе и медленном беге. | 1 |
| 16. | | Ведение мяча по коридору шириной 1м, поочередно левой – правой ногой. | 1 |
| 17. | | Ведение мяча по кругу | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 18. | | Ведение мяча змейкой | 1 |
| 19. | | Ведение мяча по «восьмерке» | 1 |
| 20. | | Ведение мяча в челночном беге. Ведение и передача мяча | 1 |
| 21. | | Эстафеты с ведением мяча и обводкой опорных стоек | 1 |
| 22. | | Выбивание мяча ударом ногой | 1 |
| 23. | | Ловля катящегося мяча вратарем. Передача мяча во встречных колоннах | 1 |
| 24. | | Передача мяча в треугольнике со сменой мест. Передача мяча в парах. | 1 |
| 25. | | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 1 |
| 26. | | Индивидуальные тактические действия игрока Игра 1*1 | 1 |
| 27. | | Групповые тактические действия. Игра 2 против одного | 1 |
| 28. | | Групповые тактические действия. Игра 3 против 1 | 1 |
| 29. | | Игра 3 против одного в одни ворота | 1 |
| 30. | | Игра три против двух. | 1 |
| 31. | | Игра два против двух с ударом по воротам | 1 |
| 32. | | Учебная игра. Отбор мяча, вбрасывание. | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 33. | | Обманные движения (финты). | 1 |
| 34. | | Учебная игра. | 1 |
| 35. | | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 2 |
| 36. | | Индивидуальные тактические действия игрока Игра 1*1 | 2 |
| 37. | | Групповые тактические действия. Игра 2 против одного | 2 |
| 38. | | Групповые тактические действия. Игра 3 против 1 | 2 |
| 39. | | Игра 3 против одного в одни ворота | 2 |
| 40. | | Игра три против двух. | 2 |
| 41. | | Игра два против двух | 2 |
| 42. | | Игра два против двух с ударом по воротам | 2 |
| 43. | | Игра три против трех с ударом по воротам | 2 |
| 44. | | Учебная игра. Отбор мяча, вбрасывание. | 2 |
| 45. | | Обманные движения (финты). | 2 |
| 46. | | Учебная игра. | 2 |
| 47. | | Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу | 2 |
| 48. | | Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | мячу с места и разбега. | |
| 49. | | Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу с прямого разбега | 2 |
| 50. | | Удар по неподвижному мячу с прямого разбега в парах | 2 |
| 51. | | Индивидуальные тактические действия игрока Игра 1*1 | 2 |
| 52. | | Групповые тактические действия. Игра 2 против одного | 2 |
| 53. | | Групповые тактические действия. Игра 3 против 1 | 2 |
| 54. | | Игра 3 против одного в одни ворота | 2 |
| 55. | | Игра три против двух. | 2 |
| 56. | | Игра два против двух | 2 |
| 57. | | Игра два против двух с ударом по воротам | 2 |
| 58. | | Игра три против трех с ударом по воротам | 2 |
| 59. | | Ловля катящегося мяча вратарем. Передача мяча во встречных колоннах | 2 |
| 60. | | Передача мяча в треугольнике со сменой мест. Передача мяча в парах. | 2 |
| 61. | | Ловля катящегося мяча вратарем. Передача мяча во встречных колоннах | 2 |
| 62. | | Обманные движения (финты). | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 63. | | Учебная игра. | 2 |
| 64. | | Обманные движения (финты). | 2 |
| 65. | | Учебная игра. | 2 |
| 66. | | Обманные движения (финты). | 2 |
| 67. | | Учебная игра. | 2 |
| 68. | | Соревнования, товарищеские встречи | 2 |
| 69. | Итого: 102 часов | | |

**(7,9 класс)**

| № | ***Теоретические занятия*** | ***Практические занятия*** | ***Количество часов*** |
|---|---|---|---|
| 1. | Техника безопасности на занятиях по футболу. **История возникновения футбола.** | | 1 |
| 2. | Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию. **Правила игры в футбол (основные понятия)** | | 1 |
| 3. | | Техническая подготовка Обучение передаче мяча. | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4. | | Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение. | 2 |
| 5. | | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на $180^0$ – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок | 2 |
| 6. | | Остановка выпадом после бега. | 2 |
| 7. | | Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу | 2 |
| 8. | | Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу с места и разбега. | 2 |
| 9. | | Передачи мяча партнеру с 2-3 шагов разбега. | 2 |
| 10. | | Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10м | 2 |
| 11. | | Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы | 2 |
| 12. | | Удары в цель по мячу, катящемуся сбоку, навстречу(после передачи партнером) | 2 |
| 13. | | Передача мяча в парах , двигаясь параллельно линии поля | 2 |
| 14. | | Обучение остановки мяча бедром. | 2 |
| 15. | | Ведение мяча по прямой линии в ходьбе и медленном беге. | 2 |
| 16. | | Ведение мяча по коридору шириной 1м, поочередно левой – правой ногой. | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 17. | | Ведение мяча по кругу | 2 |
| 18. | | Ведение мяча змейкой | 2 |
| 19. | | Ведение мяча по «восьмерке» | 2 |
| 20. | | Ведение мяча в челночном беге. Ведение и передача мяча | 2 |
| 21. | | Эстафеты с ведением мяча и обводкой опорных стоек | 2 |
| 22. | | Выбивание мяча ударом ногой | 2 |
| 23. | | Ловля катящегося мяча вратарем. Передача мяча во встречных колоннах | 2 |
| 24. | | Передача мяча в треугольнике со сменой мест. Передача мяча в парах. | 2 |
| 25. | | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 2 |
| 26. | | Индивидуальные тактические действия игрока Игра 1*1 | 2 |
| 27. | | Групповые тактические действия. Игра 2 против одного | 2 |
| 28. | | Групповые тактические действия. Игра 3 против 1 | 2 |
| 29. | | Игра 3 против одного в одни ворота | 2 |
| 30. | | Игра три против двух. | 2 |
| 31. | | Игра два против двух с ударом по воротам | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 32. | | Учебная игра. Отбор мяча, вбрасывание. | 2 |
| 33. | | Обманные движения (финты). | 2 |
| 34. | | Учебная игра. | 2 |
| 35. | | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 2 |
| 36. | | Индивидуальные тактические действия игрока Игра 1*1 | 2 |
| 37. | | Групповые тактические действия. Игра 2 против одного | 2 |
| 38. | | Групповые тактические действия. Игра 3 против 1 | 2 |
| 39. | | Игра 3 против одного в одни ворота | 2 |
| 40. | | Игра три против двух. | 2 |
| 41. | | Игра два против двух | 2 |
| 42. | | Игра два против двух с ударом по воротам | 2 |
| 43. | | Игра три против трех с ударом по воротам | 2 |
| 44. | | Учебная игра. Отбор мяча, вбрасывание. | 2 |
| 45. | | Обманные движения (финты). | 2 |
| 46. | | Учебная игра. | 2 |
| 47. | | Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 48. | | Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу с места и разбега. | 2 |
| 49. | | Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу с прямого разбега | 2 |
| 50. | | Удар по неподвижному мячу с прямого разбега в парах | 2 |
| 51. | | Индивидуальные тактические действия игрока Игра 1*1 | 2 |
| 52. | | Групповые тактические действия. Игра 2 против одного | 2 |
| 53. | | Групповые тактические действия. Игра 3 против 1 | 2 |
| 54. | | Игра 3 против одного в одни ворота | 2 |
| 55. | | Игра три против двух. | 2 |
| 56. | | Игра два против двух | 2 |
| 57. | | Игра два против двух с ударом по воротам | 2 |
| 58. | | Игра три против трех с ударом по воротам | 2 |
| 59. | | Ловля катящегося мяча вратарем. Передача мяча во встречных колоннах | 2 |
| 60. | | Передача мяча в треугольнике со сменой мест. Передача мяча в парах. | 2 |
| 61. | | Ловля катящегося мяча вратарем. Передача мяча во встречных колоннах | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 62. | | Обманные движения (финты). | 2 |
| 63. | | Учебная игра. | 2 |
| 64. | | Обманные движения (финты). | 2 |
| 65. | | Учебная игра. | 2 |
| 66. | | Обманные движения (финты). | 2 |
| 67. | | Учебная игра. | 3 |
| 68. | | Соревнования, товарищеские встречи | 3 |
| 69. | Итого: 136 часов | | |

## Y. ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Товарищеские встречи, соревнования. После освоения программы документ об образовании не выдается.

## YI. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| **Учебный период** | **Дата** | | **Продолжительность количество учебных недель** |
|---|---|---|---|
| | **начало** | **окончание** | |
| I триместр | 01.09.2026 | 29.11.2026 | 11 |
| II триместр | 30.11.2026 | 28.02.2027 | 11 |
| III триместр | 01.03.2027 | 28.05.2027 | 12 |
| Итого в учебном году | | | 34 |

Нерабочими праздничными днями являются:

воскресенье
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,10 января - Новогодние каникулы;
7 января - Рождество Христово;
23 февраля - День защитника Отечества;
8 марта - Международный женский день;
1 мая - Праздник Весны и Труда;
9 мая - День Победы;
4 ноября - День народного единства.

## YII. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения данного курса занимающиеся должны

**Знать \ понимать:**

- роль занятий футболом в формировании здорового образа жизни;
- правила игры в футбол;
- основные положения методики спортивной тренировки футболистов;
- способы самоконтроля;
- правила техники безопасности;
- способы закаливания.

**Уметь:**

- выполнять основной арсенал технических приемов игры;
- составлять тактические схемы ведения игры;
- применять судейские и инструкторские навыки в соревнованиях по футболу.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности для:

- участия в соревнованиях по футболу;
- совершенствования навыков самостоятельных занятий и самоконтроля;
- включения занятий футболом в активный отдых и досуг.

В результате освоения содержания тренировочного курса «Футбол» на данном этапе ребята получает возможность совершенствовать и расширить круг универсальных учебных действий, овладение которыми является необходимым условием развития и социализации

школьников:

- самостоятельное выполнение различных творческих работ;
- способность воспроизвести показанные тренером технические приёмы мяча;
- осознанное понимание ценности своего здоровья;
- владение техникой выполнения упражнений;
- составление комплексов упражнений;
- использование для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии,
- словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных;
- самостоятельная организация тренировочной деятельности, осознанное определение сферы своих интересов и возможностей при
- занятиях футболом.

Инструментарий для оценивания результатов.

Основные показатели оценивания работы футболистов:

Предметно-информационная составляющая:

Знание истории футбола;

Знание приёмов самоконтроля и составляющих здоровья;

Знание факторов определяющих здоровье.

Деятельностно-коммуникативная составляющая:

Умение осваивать разнообразные двигательные действия;

Применение навыков футбольных упражнений в повседневной жизни;

Применение упражнений для профилактики простудных заболеваний

Ценностно-ориентационная составляющая:

Гармоничное развитие способностей обучающихся и их физических качеств;

Отношение к здоровью как к ценности;

Ответственность за своё здоровье;

Развитие физических качеств и способностей

По окончании изучения курса «Футбол» занимающиеся должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
– формирование положительного отношения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельности, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.
Планируемые результаты:
– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное),
о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации,
гибкости)
– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол, привитие любви к спортивным играм.
1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе;
2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.
Учащиеся должны **знать и иметь представление:**
1. об особенностях зарождения, истории футбола;
2. о физических качествах и правилах их тестирования;
3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;
4. уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
5. организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.
Учащиеся должны **уметь:**
1. выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
2. владеть тактико – техническими приемами футбола;
3. знать основы судейства.

**Конечным результатом обучения является:**

- участие в товарищеских встречах, школьных и районных соревнованиях по футболу;
- формирование здорового образа жизни.

## YIII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

**Материально–техническое оснащение образовательного процесса при реализации программы**

**Оборудование и приборы:**

1. Отражающие стенки
2. Футбольные конусы
3. Стойки для обводки
4. Мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные, набивные)
5. Футбольные ворота
6. Макет футбольного поля с фишками
7. Переносная доска

**Методические и учебные пособия:**

1. Методические пособия
2. Наглядные пособия
3. Учебные пособия
4. Тактические схемы

**Цифровые и информационные образовательные ресурсы:**

1. Ноутбук
2. Учебные кинофильмы и видеоролики

IX. С

## IX. СПИСОК ЛИТЕРТУРЫ

Литература для педагога.

1. Авдюхов В.М. «Правила игры в футбол». Москва. 2001.
2. Адашкявичене Э.Й. «Методика обучения спортивным играм». Москва. 1992.
3. Андреев С.Н. «Мини-футбол в школе». Москва. 2008.
4. Лысова И.А. « Физическая культура». Москва. 2002.
5. Лысова И.А. «Тесты по физической культуре». Москва. 2002.
6. Мутко В.Л. «Мини-футбол игра для всех». Москва. 2008.

7. Министерство просвещение СССР. «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и
секции». Москва. 1986.
8. Фурсова В.Н. «Методические рекомендации по руководству и контролю за физическим воспитанием учащихся общеобразовательных
школ». Тамбов. 1995.
Литература для детей.
1. Блохин В.В. «Футбол». Учебное пособие. Москва. 2005.
2. Грудин Н.М. «Самостоятельные занятия по футболу». Москва. 2001.
3. Друзь Е.Н.« Хочу стать футболистом». Москва. 2000