

# **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Комитет по образованию Псковской области  
Управление образования Администрации г. Пскова  
МБОУ «Лицей №4»

**РАССМОТРЕНО**  
Методическое объединение  
классных руководителей  
Руководитель  
Матвиенкова А.Н.  
Протокол №1 от 29.08.2023

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по  
ВР  
Иванова О.Н.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор лицея  
Платонова В.Н.  
Приказ № 60/7 о/д от  
30.08.2023

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Футбол»**

Физкультурно-спортивная направленность

для основного общего образования

Составители:

Гультияев А.Н. учитель физкультуры

Псков 2023

## 1. Пояснительная записка

<b>Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Актуальность (или новизна или отличительные особенности)</b>	<p>Программа «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.</p> <p>Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.</p> <p><b>Актуальность программы</b> состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни</p>
<b>Цель</b>	<p><b>Общей целью программы</b> является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.</p>
<b>Задачи</b>	<p><b>Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;</li> <li>- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;</li> <li>- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;</li> <li>- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;</li> <li>- освоение ударов по мячу и остановок мяча;</li> <li>- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;</li> <li>- освоение техники ведения мяча;</li> <li>- освоение техники ударов по воротам;</li> <li>- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;</li> <li>- освоение тактики игры.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;</li> <li>- развитие выносливости;</li> <li>- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</li> </ul>

	<p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;</li> <li>- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;</li> <li>- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;</li> <li>- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.</li> </ul>
<b>Срок реализации</b>	1 год
<b>Возраст на который направлена программа (ступени, уровни)</b>	7-14 лет
<b>Основные формы, методы и приемы проведения занятий (согласно ступеням и уровням)</b>	<p><b>Форма занятий:</b> групповая, подгрупповая и индивидуальная.</p> <p><b>Методы обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.</li> <li>- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.</li> <li>- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.</li> </ul>
<b>Режим проведения занятий</b>	По утвержденному расписанию
<b>Ожидаемые результаты и способы их проверки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;</li> <li>- совершенствование техники владения мячом;</li> <li>- освоение тактики игры.</li> </ul>
<b>Формы подведения итогов реализации ДОП</b>	<b>Промежуточная аттестация-соревнования</b>

## 2. Учебный план рабочей программы объединения дополнительного образования

№ п/п	Содержание материала	Всего в год
		В процессе занятий
	Основы знаний по футболу	
	Практика	

1.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	20
2	Техника ударов по мячу и остановок мяча	15
3	Техника ведения мяча	15
4	Техника защитных действий	10
5	Тактика и техника игры	10
6	Промежуточная аттестация-соревнования	2
	<b>ВСЕГО</b>	<b>72</b>

### 3.Содержание учебного плана рабочей программы объединения дополнительного образования

#### І раздел. Основы знаний по футболу.

##### - Развитие футбола в России и за рубежом:

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

##### - Терминология элементов футбола:

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

##### - Строение и функции организма человека:

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

##### - Профилактика травматизма при занятиях футболом:

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

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

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

## **II раздел. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

- Стойка игрока.
- Перемещения в стойке приставными шагами боком.
- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.
- Ускорения, старты из различных положений.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Бег «змейкой», «восьмеркой»
- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

## **III раздел. Техника ударов по мячу и остановок мяча.**

- Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.
- Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).
- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
- Остановка мяча грудью.
- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- Передача мяча партнеру.
- Ловля низколетящего мяча вратарем.

## **IV раздел. Техника ведения мяча.**

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.
- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

## **V раздел. Техника защитных действий.**

- Зонная защита.
- Персональная защита.
- Смешанная защита.
- Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.
- Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.
- Игра вратаря – при ловле низких, полувысоких, высоких мячей.
- Перехват мяча.

## **VI раздел. Тактика и техника игры.**

- Расстановка игроков на поле.
- Тактика свободного нападения.
- Тактические действия линий обороны и атаки:
  - а) индивидуальная тактика игрока;
  - б) коллективные тактические действия;

- в) выбор места игрока;
- г) создание численного перевеса при атаке;
- д) отвлекающие действия игроков.
- Позиционное нападение без изменения позиций игроков.
- Позиционное нападение с изменением позиций игроков.
- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
- Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
- Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

## **VII раздел. Соревнования, правила соревнований.**

- Основные правила соревнований по футболу.
- Судейство игр.
- Эстафеты с элементами футбола.

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

#### *Техническая подготовка.*

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

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

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

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

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

**Обманные движения (финты).** Обманные движения «уход» (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо и влево). Обманные движения, уход выпадом и перенос ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру «ударом головой». Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

**Тактика игры вратаря:** Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, катящего и низко летящего навстречу и несколько в ворота мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места, на месте. Ловля летящего в сторону на уровне живота.

Груды мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча ногой: с земли 9 по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

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

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

*Тактическая подготовка.*

*Тактика нападения.*

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

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

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

*Тактика защиты.*

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

**Групповые действия.** Противодействие комбинаций «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

**Тактика вратаря.** Уметь выбрать позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот

## Контрольные нормативы для полевых игроков и вратарей.

- ОФП:

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
1.	Челночный бег 3x10 м или	10,3	10,0	9,3	9,0

	бег 30 метров с высокого старта (сек)	6,2	6,0	5,5	5,3
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий)	1	1	2	2
3.	Кросс без учета времени (м)	300	300	500	500
4.	Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу) (м)	8,5	10,5	12,5	12,5
5.	Лазание по канату с помощью ног (м)	1,0	1,5	2	2
6.	Полоса препятствий (количество баллов)	7	7	9	9
7.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	145	150
8.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	4	4	5	5

**- по технической подготовке:**

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
1.	Удар по мячу на дальность (м)	18	22	26	28
2.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12- метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 x 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек).	15	12	9,5	8,5
3.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	-	-	6,5	6,5
4.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	-	4	8	8

**Для полевых игроков:**

1. Бег 30м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Учитель на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а на финише – время бега.
2. Бег 5x30 с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время на возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт ( за счет 25 сек) и упражнение повторяется. 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.
3. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

**По технической подготовке:**

1. Удары по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-11 лет – с расстояния 11 м).
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч

не будет забит в ворота, упражнения не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

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

**Для вратарей:**

1. Доставка подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.
2. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади. По коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.
3. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

**ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФУТБОЛУ ДЛЯ 5 — 8 КЛАССОВ**

№ п/п	Учебный материал	к л а с с			
		5	6	7	8
<i>Передвижения и остановки</i>					
1	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений	р	р	з	с
2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	+	+	+	+
<i>Удары по мячу</i>					
1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	р	р	з	с
2	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема			р	з
3	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема			р	з
4	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком				р

5	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы				
6	Удар по летящему мячу серединой подъема				
7	Удар по летящему мячу серединой лба				р
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				
<i>Остановка мяча</i>					
1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	р	р	з	с
2	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы			р	з
3	Остановка мяча грудью				
4	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы				
<i>Ведение мяча и обводка</i>					
1	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	р	р	з	с
2	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника			р	з
3	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника				
4	Обводка с помощью обманных движений (финтов)				
<i>Отбор мяча</i>					
1	Выбивание мяча ударом ногой	р	з		
2	Отбор мяча перехватом			р	з
3	Отбор мяча толчком плеча в плечо			р	з
4	Отбор мяча в подкате				
<i>Вбрасывание мяча</i>					
1	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом				р
<i>Игра вратаря</i>					
1	Ловля катящегося мяча	р	з	с	с
2	Ловля мяча, летящего навстречу			р	з
3	Ловля мяча сверху в прыжке				р
4	Отбивание мяча кулаком в прыжке				
5	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)				
<i>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</i>					
1	Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам	+	+	+	+
<i>Тактика игры</i>					
1	Тактика свободного нападения			р	з
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
4	Индивидуальные, групповые и командные тактические дей-				

	ствия в нападении и защите				
5	Двусторонняя учебная игра	+	+	+	+
<i>Подвижные игры и эстафеты</i>					
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+	+
2	Игры, развивающие физические способности	+	+	+	+
<i>Физическая подготовка</i>					

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.

### Календарный учебный график.

№ занятия	Тема секционных занятий	Количество часов	
1	Т/Б и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Подвижные игры с элементами футбола.		
2	Правила игры. Подвижные игры с элементами футбола.		
3	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.		
4	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		
5	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой.		
6	Ведение мяча с обводкой стоек		
7	Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек.		
8	Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений.		
9	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.		
10	Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой.		
11	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте.		
12	Эстафеты с ведением мяча.		
13	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.		
14	Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча.		
15	Игра в квадрате.		
16	Ввод мяча в игру.		
17	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам.		
18	Т/Б по футболу. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам.		
19	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам.		

20	Эстафеты с ведением мяча.		
21	Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой.		
22	Остановка катящего мяча внешней стороной стопы.		
23	Остановка мяча грудью.		
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.		
25	Совершенствование остановки мяча.		
26	Совершенствование культуры передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках.		
27	Жонглирование мячом.		
<b>28</b>	Совершенствование передачи мяча на месте и в движении.		
29	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.		
30	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.		
31	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.		
32	Т/Б. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.		
33	Удар по летящему мячу серединой подъема.		
34	Удар по мячу серединой лба.		
35	Совершенствование ударов по летящему мячу.		
36	Игра в тройках с последующим ударом по воротам.		
37	Обводка с помощью обманных движений (финтов).		
38	Совершенствование техники обводки.		
39	Умение найти свободное пространство и занять его.		
40	Совершенствование техники открывания. Игра без мяча.		
41	Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.		
42	Ловля мяча, летящего навстречу.		
43	Ловля мяча сверху в прыжке.		
44	Отбивание мяча кулаком в прыжке.		
45	Игра в защите. Отбор мяча ударом ногой.		
46	Отбор мяча перехватом.		
47	Отбор мяча корпусом.		
48	Отбор мяча в подкате.		
<b>49</b>	Совершенствование техники отбора мяча.		
50	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.		
51	Розыгрыш свободного удара.		
52	Розыгрыш штрафного удара.		
53	Т/Б.Розыгрыш углового удара.		
54	Совершенствование розыгрыша стандартов.		
55	Эстафеты на развитие скоростных способностей.		
56	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		
57	Игра в «Стенку».		
58	Совершенствование игры в «стенку».		

59	Тактика игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3.		
60	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		
61	Судейская практика. Судейство игры в футбол.		
62	Подстраховка игроков.		
63	Учебная игра с тактическими задачами.		
64	Игра в квадрате с минимальным касанием мяча.		
65	Двусторонняя учебная игра с разбором ошибок.		
66	Пробитие 11 метрового удара.		
67	Совершенствование розыгрыша стандартов.		
68 70	Товарищеская встреча по футболу		
71- 72	Разбор игры. Домашнее задание на каникулы.		
73	Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра		
74	Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра.		
75	Упражнения для развития быстро-ты координационных способностей. Остановка мяча стопой.		
76	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча. Игра		
77	Упражнения для развития координации движений. Комбинации из освоенных элементов		
78	Упражнения для развития гибкости. Игра в футбол по основным правилам		
79	Упражнения для развития быстро-ты и координации. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения.		
80	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары головой в прыжке и с разбега.		
81	Остановка мяча грудью. Двусторонняя игра.		
82	Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Игра		
83	Упражнения для развития быстро-ты и координации. Двусторонняя игра по основным правилам.		
	Упражнения для развития быстроты. Эстафеты с использованием передачи мяча. Игра в футбол по основным правилам.		
84	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Игра		

85	Развитие выносливости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии мяча по прямой. Игра		
86	Упражнения для развития силовых качеств. Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.		
87	Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Двусторонняя игра.		
88	Развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения		
89	Совершенствование изученных приемов в игровых условиях. Двусторонняя игра.		
90	Товарищеские встречи с командами других школ.		
91	Упражнения для развития гибкости. Передачи и остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары по воротам средней частью подъема. Игра.		
92	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Игра.		
93-94	Подвижные игры и эстафеты с использованием передач и ведения мяча. Игра.		
95-96	Упражнения для развития координации движений. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Двусторонняя игра.		
97-98	Сочетание всех ранее изученных приемов. Игра		
99	Товарищеские встречи		
100-101	Упражнения для развития гибкости. Передачи неподвижного мяча внутренней частью подъема в парах.		
102-103	Упражнения для развития гибкости. Прием мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра.		
104-105	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра.		
106-107	Упражнения для развития быстроты и координационных способностей. Удары по воротам по неподвижному мячу внутренней частью подъема со штрафной линии и с различных точек линии поля. Двусторонняя игра.		
108-109	Удары по воротам внутренней и средней частью подъема после ведения передач партнера. Учебная игра в уменьшенных составах.		
110-111	Упражнения для развития силовых качеств. Отбор мяча перехватом.		

112-113	Ведение, прием, удары по воротам в игровых заданиях 2х1. Отбор мяча в квадрате 4х2. Игра.		
114	Товарищеские встречи.		
115-116	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват) Двусторонняя игра.		
117-118	Упражнения для развития координации движений. Удар по летящему мячу внешней частью подъема. Игра		
119-120	Упражнения для развития гибкости Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Двусторонняя игра.		
121-122	Нападение в игровых заданиях 3х1, 3х2, с использованием всех видов отбора. Развитие выносливости. Игра		
123-124	Упражнения для развития координации движений. Удары по воротам внутренней, средней и внешней частью подъема. Двусторонняя игра.		
125-126	Перемещения боком, спиной, вперед. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра		
127-128	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выбивание и отбор мяча. Игра		
129-130	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Игра		
131-132	Ускорения, остановки, повороты. Отбор мяча толчком.		
133-134	Закрепление техники владения мячом и перемещений.		
135-136	Комбинации на освоение элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Выбивание и отбор мяча. Игра		
137-138	Развитие выносливости. Выбивание и отбор мяча. Перехват мяча. Игра.		
139-140	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Игра.		
141-142	Перехват мяча. Комбинации на освоение элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра.		
143-144	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		
145	Товарищеские встречи		
146-147	Тактика свободного нападения Удары по воротам указанными способами. Игра вратаря. Игра		

148-149	Упражнения для развития координации движений. Удары по воротам внутренней, средней и внешней частью подъема. Игра.		
150-151	Упражнения для развития координации движений. Ловля катящегося мяча. Игра.		
152-153	Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Игра.		
154-155	Игра вратаря . Ловля мяча в падении. Отбивание мяча кулаком. Игра		
156-157	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, носком. Игра		
158-159	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу серединой лба. Игра		
160-161	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Игра.		
162-163	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по воротам соответствующими способами на точность попадания мячом. Игра.		
164-165	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Двусторонняя игра с применением правил.		
166-167	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение и обводка соответствующими способами. Игра.		
168-169	Упражнения для развития ловкости. Индивидуальные, групп-овые и командные тактические действия. Двусторонняя игра.		
170	Товарищеские встречи		
171-173	Упражнения для развития ловкости. Вбрасывание мяча различными способами. Игра		
174-176	Упражнения для развития ловкос-ти. Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения. Игра		
177-180	Упражнения для развития ловкос-ти. Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения. Игра.		
181-184	Упражнения для развития ловкос-ти. Выполнение комбинаций из освоенных элементов удар (пас) мяча. И гра		
185-190	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение комбинаций из освоенных элементов остановка мяча. Игра		
191-196	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение комбинаций из освоенных элементов удар по воротам. Игра		
	<b>Промежуточная аттестация-соревнования</b>		

--	--	--	--

#### **4. Методическое обеспечение рабочей программы объединения дополнительного образования.**

Методы проведения занятий.

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

Формы подведения итогов.

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

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

Материальное оснащение:

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

#### **5. Список литературы**

##### **Список литературы для педагога.**

1. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 1987
2. Закон РФ « Об образовании»
3. Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 1987
4. Конвенция ООН о правах ребенка.

5. Конституция Российской Федерации.
6. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 1971
7. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. Письмо Минобразования России от 18.06.2003 № 28-02-484/16
8. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980
9. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981
11. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. ( в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986
12. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 1986
13. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984

### Список литературы для детей.

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980
3. Правила игры в футбол. – М.: ФиС, 1981

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина  
Николаевна, ДИРЕКТОР

**20.09.23** 11:05  
(MSK)

Сертификат E2EF7A7F74F54325AC23B5D4A67C652C