МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

ОМС Управление образованием Полевского муниципального округа

МБОУ ПМО СО «Средняя общеобразовательная школа №18»

УТВЕРЖДЕНО Тарасова Т.Г.
директор МБОУ ПМО СО «СОШ № 18»
Приказ №485-Д от 28.08.2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Футбол»

(физкультурно-спортивной направленности)

для обучающихся 1-9 классов

город Полевской
2026 год

Пояснительная записка

1. Общеразвивающая рабочая программа дополнительного образования «Футбол» составлена на основе нормативно-правовой базы:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ, 29.12.
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373, зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 17785) с изменениями (утверждены приказом Минобрнауки России от 26 ноября 2010 г. № 1241, зарегистрированы в Минюсте России 4 февраля 2011 г.,регистрационный номер 19707);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. №1726-р)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008)
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки Россииот 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676).
- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 18»

Общеразвивающая программа дополнительного образования предназначена для спортивной секции «Футбол» МБОУ ПМО СО «СОШ №18».

В секцию футбола привлекаются ученики 1-9 классов. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

2. Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

1 – 4 классы (младшая группа)

Целью занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

В группе 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.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в **принципе совместной деятельности учителя и ученика**. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

УУД проверяются во время участия учащихся на школьном этапе областного турнира «Футбольная страна». Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностные результаты:

✓ проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;

✓ формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

✓ формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты:

✓ овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;

✓ формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

✓ формирование умения понимать причины успеха\неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

✓ продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении задач внеурочной физкультурной деятельности.

Предметные результаты:

✓ формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья;

✓ овладение умениями организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность;

✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;

✓ обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

✓ развитие общей физической подготовки;

✓ развитие специальной физической подготовки;

✓ выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Первостепенным результатом реализации программы дополнительного образования будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью. 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 и городских мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

5-11 класс (старшая группа)

Целью занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

В группе 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.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в **принципе совместной деятельности учителя и ученика**. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

УУД проверяются во время участия учащихся на школьном этапе областного турнира «Футбольная страна». Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностные результаты:

✓ проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;

✓ формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

✓ формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты:

✓ овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;

✓ формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

✓ формирование умения понимать причины успеха\неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

✓ продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении задач внеурочной физкультурной деятельности.

Предметные результаты:

✓ формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья;

✓ овладение умениями организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность;

✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;

✓ обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

✓ развитие общей физической подготовки;

✓ развитие специальной физической подготовки;

✓ выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Первостепенным результатом реализации программы дополнительного образования будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью. 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 и городских мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

Календарный учебный график

Календарный график является неотъемлемой частью дополнительной образовательной программы.

Календарный учебный график определяет количество учебных недель и дней, даты начала и окончания учебных периодов.

Показатель	Значение
Дата начала обучения	07.09.2026
Дата окончания обучения	31.05.2027
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	36
Количество учебных часов	288
Количество занятий в неделю	4 раза по 2 часа

Учебно-тематическое планирование 1-4 класс (младшая возрастная группа)

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов		Номера занятий	Формы внеурочной деятельности	УДД
		теория	практика			
1	Введение. История футбола	2		1	Лекция. Беседа.	*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно
Передвижения и остановки						
2	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	0,5	3,5	2-5	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	0,5	1,5	6-7	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии
	Удары по мячу					
4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	0,5	3,5	8-11	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно
5	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	0,5	3,5	12-15	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно
6	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	0,5	3,5	16-19	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии

7	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	0,5	3,5	20-23	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром
8	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	0,5	3,5	24-27	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)
9	Удары по летящему мячу серединой подъема	0,5	1,5	28-29	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно
10	Удары по летящему мячу серединой лба	0,5	1,5	30-31	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно
11	Удары по летящему мячу боковой частью лба	0,5	1,5	32-33	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии
12	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	0,5	3,5	34-37	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром
13	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	0,5	3,5	38-41	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)
	Остановка мяча					
14	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	0,5	3,5	42-45	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно
15	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	0,5	3,5	46-49	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно
16	Остановка мяча грудью	0,5	1,5	50-51	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии
17	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	0,5	3,5	52-55	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и	социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта

					тактических действий. Учебная игра	взаимодействия с окружающим миром
Ведение мяча и обводка						
18	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	0,5	3,5	56-59	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно
19	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	0,5	3,5	60-63	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно
20	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	0,5	3,5	64-67	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии
21	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	0,5	3,5	68-71	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром
	Отбор мяча					
22	Выбивание мяча ударом ногой	0,5	3,5	72-75	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно
23	Отбор мяча перехватом	0,5	3,5	76-79	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно
24	Отбор мяча толчком плеча в плечо	0,5	3,5	80-83	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии
25	Отбор мяча в подкате	0,5	3,5	84-87	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром
Вбрасывание мяча						
26	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	0,5	3,5	88-91	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и	*определять и формулировать* цель деятельности на занятии

					тактических действий. Учебная игра	с помощью учителя, а далее самостоятельно
Игра вратаря						
27	Ловля катящегося мяча	0,5	1,5	92-93	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии
28	Ловля мяча, летящего навстречу	0,5	1,5	94-95	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром
29	Ловля мяча сверху в прыжке	0,5	1,5	96-97	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно
30	Отбивание мяча кулаком в прыжке	0,5	1,5	98-99	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно
31	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	0,5	1,5	100-101	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии
Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом						
32	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	0,5	3,5	102-105	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром
Тактика игры						
33	Тактика свободного нападения	0,5	3,5	106-109	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно
34	Позиционные нападения без изменения позиций	1	2	110-112	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно
35	Позиционные нападения с изменением позиций	1	2	113-115	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических	добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой

					приемов и тактических действий. Учебная игра.	жизненный опыт и информацию, полученную на занятии
36	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	3	120-123	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)
37	Двусторонняя учебная игра	1	3	121-128	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды
Подвижные игры и эстафеты						
38	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1	5	128-131	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно
39	Игры, развивающие физические способности	1	5	132-136	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно
Физическая подготовка						
40	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1	7	137-144	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии

Учебно-тематическое планирование 5-11 классы (старшая группа)

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов		Номера занятий	Формы внеурочной деятельности	УДД
		теория	практика			
1	Введение. История футбола	2		1	Лекция. Беседа.	*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно
Передвижения и остановки						
2	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	0,5	3,5	2-5	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	0,5	1,5	6-7	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии
	Удары по мячу					

4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	0,5	3,5	8-11	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно
5	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	0,5	3,5	12-15	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно
6	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	0,5	3,5	16-19	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии
7	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	0,5	3,5	20-23	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром
8	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	0,5	3,5	24-27	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)
9	Удары по летящему мячу серединой подъема	0,5	1,5	28-29	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно
10	Удары по летящему мячу серединой лба	0,5	1,5	30-31	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно
11	Удары по летящему мячу боковой частью лба	0,5	1,5	32-33	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии
12	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	0,5	3,5	34-37	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром
13	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	0,5	3,5	38-41	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)
	Остановка мяча					
14	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	0,5	3,5	42-45	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно
15	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	0,5	3,5	46-49	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и	*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно

					тактических действий. Учебная игра	
16	Остановка мяча грудью	0,5	1,5	50-51	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии
17	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	0,5	3,5	52-55	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром
Ведение мяча и обводка						
18	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	0,5	3,5	56-59	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно
19	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	0,5	3,5	60-63	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно
20	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	0,5	3,5	64-67	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии
21	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	0,5	3,5	68-71	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром
	Отбор мяча					
22	Выбивание мяча ударом ногой	0,5	3,5	72-75	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно
23	Отбор мяча перехватом	0,5	3,5	76-79	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно
24	Отбор мяча толчком плеча в плечо	0,5	3,5	80-83	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии
25	Отбор мяча в подкате	0,5	3,5	84-87	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром

Вбрасывание мяча						
26	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	0,5	3,5	88-91	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно
Игра вратаря						
27	Ловля катящегося мяча	0,5	1,5	92-93	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии
28	Ловля мяча, летящего навстречу	0,5	1,5	94-95	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром
29	Ловля мяча сверху в прыжке	0,5	1,5	96-97	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно
30	Отбивание мяча кулаком в прыжке	0,5	1,5	98-99	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно
31	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	0,5	1,5	100-101	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии
Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом						
32	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	0,5	3,5	102-105	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром
Тактика игры						
33	Тактика свободного нападения	0,5	3,5	106-109	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно
34	Позиционные нападения без изменения позиций	1	2	110-112	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно

35	Позиционные нападения с изменением позиций	1	2	113-115	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии
36	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	1	3	116-119	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром
37	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	3	120-123	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)
38	Двусторонняя учебная игра	1	3	124-127	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды
Подвижные игры и эстафеты						
39	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1	4	130-135	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно
40	Игры, развивающие физические способности	1	8	136-144	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно

Содержание программы

1-4 классы (младшая группа)

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

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

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

4. Остановка мяча Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы Остановка мяча грудью Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы

5. Ведение мяча и обводка Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без

сопротивления защитника) Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Ведение мяча с активным сопротивлением защитника Обводка с помощью обманных движений (финтов)

6. Отбор мяча Выбивание мяча ударом ногой

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

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

9. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

10. Тактика игры Тактика свободного нападения Позиционные нападения без изменения позиций Позиционные нападения с изменением позиций Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Двусторонняя учебная игра

11. Подвижные игры и эстафеты Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности

12. Физическая подготовка Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

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

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

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

5-9 классы (старшая группа)

1. История возникновения футбола.
Футбол — одна из самых популярных командных игр в мире. География игры с мячом: страны Древнего Востока (Египет, Китай), Греция, Рим, Франция, Италия, Англия.
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 и головой).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 494019814567463202440781399424456389502397626837

Владелец Тарасова Тамара Георгиевна

Действителен С 13.03.2026 по 13.03.2027