

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ИНТЕГРАЦИЯ»

634509, Томская область, Томский район, п. Зональная станция, ул. Виталия Грачёва, д. 8а  
ИНН 7014065515, КПП 701401001, БИК 046902001, ОГРН 1207000000393

<https://integracia.gosuslugi.ru>, [integraciya@do.tomsk.gov.ru](mailto:integraciya@do.tomsk.gov.ru)

РАССМОТРЕНО:

На Педагогическом совете

Протокол № 1 от «28» августа 2025 г.



УТВЕРЖДЕНО:

Заместитель директора школы

/В.П. Сафонова

Приказ № 470 от «10» сентября 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«Секция футбол» (юноши)**  
направленность: физкультурно-спортивная  
Целевая группа: учащиеся 2-5 класса  
Срок реализации 1 год

Автор-составитель:

Черепенников Дмитрий Борисович,  
педагог дополнительного образования

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>I.</b>	<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА</b>	<b>3</b>
<b>II.</b>	<b>ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ</b>	<b>6</b>
<b>III.</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»</b>	<b>9</b>
	Раздел 1. Знания о футболе	
	Раздел 2. Способы физкультурной деятельности	
	Раздел 3. Физическое совершенствование	
<b>IV.</b>	<b>ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ</b>	<b>12</b>
<b>V.</b>	<b>ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ</b>	<b>15</b>

# **I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА**

## **1. Пояснительная записка.**

Современное общество нуждается в здоровом, воспитанном и активном подрастающем поколении.

Одно из главных мест в системе физического воспитания занимают спортивные игры, в том числе футбол. Футбол одна из старейших и самых популярных спортивных командных игр в мире. Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию и оказывает на организм всестороннее влияние.

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол для всех» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Командный характер игры «футбол» воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый обучающийся может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывает и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол для всех» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования и с учетом федеральных рабочих программ по физической культуре основного общего образования.

Программа реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

– право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п.п. 6 п. 3 ст. 28 Закона);

– право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой общеобразовательной общеразвивающей программы (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Содержание названной программы сочетается со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всеми возрастными категориями обучающихся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

**Цель программы** – содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры обучающихся с использованием

средств футбола, формирования у подрастающего поколения потребности в ведении здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

1. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе.

2. Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела средствами футбола.

3. Укрепление и сохранения здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей организма.

4. Воспитание нравственных качеств, чувства товарищества и личной ответственности, сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности в футболе.

Преимущество программы состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии

способствуют повышению общего уровня двигательной активности обучающихся;

содействуют укреплению опорно-двигательного аппарата и улучшению работы кровеносной и дыхательной систем организма;

решают комплекс основных задач физического воспитания на уровне основного общего образования;

создают оптимальные условия гармоничного развития личности, обеспечивая гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности на всех ступенях образования в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

совершенствуют интеграцию уроков физической культуры, внеурочной деятельности, системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и деятельности школьного спортивного клуба;

способствуют развитию основных физических качеств, игрового мышления обучающихся.

## **Место общеразвивающей программы «Футбол для всех»**

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол для всех» может реализовываться на уроках физической культуры в 4–5 классах общеобразовательной организации на протяжении всего учебного периода, 34 недели (п. 10.20 СанПиН 2.4.2.2821-10).

Содержание программы расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного общего образования.

Педагог имеет возможность вариативно выбирать различные элементы игры в футбол с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся.

## **2. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 18.07 2022 года №568) общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол для всех», направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты освоения модуля** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### **Личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания во время игры в футбол;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных игровых ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций во время игры в футбол;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты освоения программы** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в игровой деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательной деятельности (умение учиться), так и в повседневной жизни обучающихся.

**Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием игры в футбол;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами и условиями игры в футбол; определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата;
- владение двигательными действиями и физическими упражнениями футбола и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- овладение способностью использовать знаки, символы, схемы в игровой и соревновательной деятельности по футболу;

- аргументирование своей позиции и координирование ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

**Предметные результаты освоения модуля** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения Программы и проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умении творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий футболом.

**Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о развитии футбола, олимпийского движения, истории возникновения и развития игры в России и мире;
- владение различными приемами владения мячом;
- применение тактических и стратегических приемов организации игры в футбол в быстро меняющейся игровой обстановке;
- применение различных приемов владения мячом и специальными упражнениями футбола, активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- овладение основными техническими и тактическими элементами футбола и применение их в игре в групповых и командных действиях в нападении и защите;
- организация соревнований по футболу для обучающихся младшего школьного возраста;
- овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга

здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ФУТБОЛ»**

#### **РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФУТБОЛЕ**

Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Игровые амплуа в футболе. Подбор общеразвивающих упражнений для разминки футболистов различных амплуа.

#### **РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение соревнований по футболу для обучающихся младшего возраста во время активного отдыха и каникул.

Оценка техники осваиваемых специальных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.

## РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

### Теоретическая подготовка

**Физическая культура и спорт в России.** Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта.

**Состояние и развитие футбола в России.** История возникновения современного футбола. Развитие футбола в России. Ассоциация футбола России — организатор развития футбола в стране. Достижения сборных и клубных команд России на международной арене. Всероссийские и международные соревнования.

**Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник самоконтроля. Особенности травматизма в футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях.

**Физиологические основы спортивной тренировки.** Мышечная деятельность человека как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства и методы спортивной тренировки. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины

утомления. Восстановительные мероприятия. Форма организации спортивной тренировки. Особенности периодов спортивной тренировки. Самостоятельные занятия юных спортсменов (утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений). Общая и специальная физическая подготовка. Всесторонняя физическая подготовка - важный фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Общая и специальная физическая подготовка. Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в футболе. Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам различного возраста, занимающимся футболом. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

***Основы техники и тактики футбола.*** Понятие о технике футбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики футбола.

***Спортивные соревнования, по футболу.*** Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований.

***Места занятий, оборудование и инвентарь.*** Игровая площадка для проведения занятий и соревнований футболу. Подсобное оборудование. Технические средства, используемые при обучении юных футболистов. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

***Установка перед играми и разбор проведенных игр.*** Значение предстоящей игры и

особенности турнирного положения команды. Характеристика команды соперника. Объявление состава команды. Тактический план игры (на макете) и задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в ходе игры. Разбор проведенной игры. Анализ выполнения тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков и звеньев. Выводы по итогам игры.

#### Общая и специальная физическая подготовка.

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад. **Упражнения с набивным мячом (2 – 3 кг.).** Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

**Акробатические упражнения.** Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 x 60 м., до 3 x 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1 – 2 кг.), ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания.

**Подвижные игры.** Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Ручной мяч.

**Специальные упражнения для развития быстроты.** Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30, 60 м. без

мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

**Специальные упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

#### Техническая подготовка.

**Удары по мячу ногой.** Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

**Удары по мячу головой.** Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

**Ведение мяча.** Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

**Обманные движения (финты).** Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая

соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

**Отбор мяча.** Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

**Техника игры вратаря.** Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым захватом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

### Тактика игры в футбол.

**Понятие о тактической системе и стиле игры.** Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 1+2+2, 3+1. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

**Упражнения для развития умения «видеть поле».** Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

### Тактика нападения.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «Двойная стенка(тройка)». Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнерами. Комбинация «Смена мест», «Забегание». Комбинация «Пропускание мяча». Отработка взаимодействия в численном большинстве и численном меньшинстве, например: «двое против одного», «трое против двоих» и проч.

**Командные действия.** Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Отвлечение соперников  
Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля

Тактика защиты.

**Индивидуальные действия.** Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным

способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.  
Маневрирование Передачи Ведение и обводка.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

**Тактика вратаря.** Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

**4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
«ФУТБОЛ» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

№ раздела, темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		
			теория	практика	контроль
1	2	3	4	5	6
<b>1</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>75</b>	<b>3</b>	<b>72</b>	
1.1.	Техника безопасности. Различные способы перемещения	8	1	7	
1.2.	Удары по мячу ногой	8		8	
1.3.	Удары по мячу головой	8		8	
1.4.	Прием (остановка) мяча	8		8	
1.5.	Ведение мяча	8		8	
1.6.	Обманные движения (финты)	8		8	
1.7.	Отбор мяча	8		8	
1.8.	Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом	8	1	8	
1.9.	Техника игры вратаря	11	1	10	
<b>2.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>163</b>	<b>6</b>	<b>157</b>	
2.1	Техника безопасности Понятие о тактической системе и стиле игры	26	2	24	
2.2.	Тактика игры в атаке	26	2	24	
2.3.	Тактика игры в обороне	26	2	24	
2.4.	Тактика игры вратаря	26		26	
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	
<b>5.</b>	<b>Соревнования</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>238</b>	<b>9</b>	<b>229</b>	

## **5. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **Выпускник научится:**

- раскрывать основные понятия правила игры в футбол и применять их в процессе самостоятельных и совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать особенности техники выполнения двигательных действий и физических упражнений игры «футбол»;
- анализировать и исправлять наиболее распространенные ошибки, допускаемые при выполнении технических приемов игры в футбол;
- выполнять упражнения, рекомендуемые футболистам для развития таких двигательных качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость;
- владеть индивидуальными и групповыми тактическими действиями в атаке и в обороне;
- использовать знания и практические навыки по освоению технических приемов в игре без мяча (передвижение, остановки, повороты, прыжки) и при владении мячом (удары по мячу ногами и головой; остановка мяча ногой, животом, грудью, ведение мяча и выполнение ударов; отбор мяча перехватом, толчком и подкатом; вбрасывание мяча с места и с разбега);
- руководствоваться правилами техники безопасности занятий футболом, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от места проведения занятий;
- применять полученные знания и умения в соревновательной деятельности по футболу;
- выполнять контрольные упражнения футболиста (приложение 2).
- определять признаки положительного влияния занятий футболом на укрепление здоровья;

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ**

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### Учебно-методическая литература

1. Алиев Алиев, Э.Г. Мини-футбол в школу / Э.Г. Алиев, А.Е. Власов // Физическая культура в школе. - 2008. - № 5. - С. 32-34.
2. Алиев, Э.Г. Организационно-педагогическое управление развитием мини-футбола в школе / Э.Г. Алиев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2007. - N 12 (34). - С. 3-5.
3. Врублевский, Е.П. Модели тактики игры в футболе / Е.П. Врублевский. – М.-Спорт, 2020. -168 с.
4. Гол! Большая энциклопедия российского футбола. - М. –Эксмо, 2017. - 312 с.
5. Евсеев, А.В. Педагогический контроль в мини-футболе / А.В. Евсеев // Пособие, 2-е издание, исправленное и дополненное. – Екатеринбург, 2005. - 52 с.
6. Клайн Гиффорд Все о футболе / Клайн Гиффорд. – М. - АСТ, 2006. – 64 с.
7. Нестеровский, Д.И. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов учреждений высшего образования / Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д., Иванов В.А., Голенко А.В., Левин В.С. /9-е изд., стереотипное. М.; Издательский центр «Академия», 2014. 464 с.
8. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. -М.: Физкультура и спорт, 2018. - 479 с.
9. Рэднедж Кир Большая энциклопедия футбола / Рэднедж Кир. - М.: АСТ, 2020. – 224 с.
10. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Сергиенко Л.П. - М.; «Советский спорт», 2013.

**Адреса порталов и сайтов в помощь педагогу дополнительного образования**

1. Упражнения с мячом, 4 видеоурока <http://pro100video.com>
2. Программа подготовки юных футболистов «Football-ABC»
3. 101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет. [yafutbolist.ru](http://yafutbolist.ru)
4. Большая олимпийская энциклопедия

<http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>.

5. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября» <http://zdd.1september.ru/>.

6. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября» <http://spo.1september.ru/>

7. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания [http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school\\_phis1.pdf](http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf)

8. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/> <http://www.olimpizm.ru/>

9. Онлайн-справочник <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.

10. Педагогическая библиотека [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)

11. Педагогическая газета (молодой ресурс) [www.pedgazeta.ru](http://www.pedgazeta.ru)

12. Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>

13. Сайт «Я иду на урок физкультуры»

<http://spo.1september.ru/urok/> <http://fizkultura-na5.ru/>

14. Уникальный образовательный портал в помощь учителю [www.zavuch.info](http://www.zavuch.info)

15. Уроки здоровья

[http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school\\_phis3.pdf](http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf) \ <http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>

16. Учительский портал [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)

17. Футбольные видео уроки <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki>

Педагогическая библиотека [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)

18. Педагогическая газета (молодой ресурс) [www.pedgazeta.ru](http://www.pedgazeta.ru)

19. Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>

20. Сайт «Я иду на урок физкультуры»

<http://spo.1september.ru/urok/> <http://fizkultura-na5.ru/>

21. Уникальный образовательный портал в помощь

учителю [www.zavuch.info](http://www.zavuch.info)

22. Уроки

здоровья

[http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school\\_phis3.pdf](http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf) \ <http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>

23. Учительский портал [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)

### **Материально-технического обеспечение модуля**

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

№	Наименование спортивного оборудования и инвентаря	Количество
1.	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект)	Д
2.	Ворота для футбола	Д
3.	Табло игровое (электронное)	Д
4.	Насос для накачивания мячей с иглой	Д
5.	Жилетки игровые	К
6.	Сетка для хранения мячей	Д
7.	Конус игровой	П
8.	Свисток	Д
9.	Секундомер	Д
10.	Мячи футбольные № 4, 5	К
11.	Карточки для судейств	К
12.	Доска мини с разметкой поля	Д

Приложение 1

## СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТА

1. Средства для развития быстроты.

*Упражнения для развития стартовой скорости:* по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

*Упражнения для развития дистанционной скорости:* бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100м (15-20 мин с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.).

*Упражнения для развития скорости:* бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости,

«челночный бег»: 2x10, 4x5,4x10,2x15 и т.п., выполнение элементов техники в быстром темпе, бег с «тенью».

Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15 м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

## 2. Средства для развития скоростно-силовых качеств.

*Приседание с отягощением* (гантели, набивными мячами, штанга для подростков весом 40-70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

*Прыжки на одной ноге, затем с отягощением.* Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

*Для вратарей:* отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упора лёжа хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

## 3. Средства для развития специальной выносливости.

*Переменный бег,* кроссы с изменением скорости. Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).

*Игровые упражнения* с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

*Для вратарей:* ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

## 4. Средства для развития ловкости.

*Прыжки с разбега* толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой, тоже самое с поворотом на 90-180°.

*Прыжки вверх с поворотом* с имитацией удара головой, ногами. Кувырок

вперед и назад, в сторону через плечо.

*Жонглирование мячом, чередуя удары бедром, стопой, головой.*

*Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.*

*Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега. Кувырок назад в стойку. Переворот вперёд с разбега.*