



**Российская Федерация  
Министерство образования Тульской области  
Государственное образовательное учреждение Тульской области  
«Яснополянский образовательный комплекс им. Л. Н. Толстого»**

**ПРИНЯТО**

Решением педагогического совета  
Председатель

\_\_\_\_\_ Д.В. Киселев  
Протокол от 30.08.2023 № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГОУ ТО  
«Яснополянский комплекс»

\_\_\_\_\_ Д.В. Киселев  
Приказ от 30.08.2023 № 44 – ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«ФУТБОЛ»**

Начальное, основное общее образование  
(1-4,5-9 классы, возраст детей 6-15 лет)

**Составитель:**

Педагог дополнительного образования  
**С.Г.Иванов**

**Ясная Поляна  
2023 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования «Футбол» разработана для учащихся 1-4 и 5-9 классов, создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

### **Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

Актуальность программы 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.

Общей целью программы 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.

### **Задачи программы.**

#### *Образовательные:*

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

- освоение тактики игры.

*Развивающие:*

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

*Воспитательные:*

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей 1-4 кл.; 5-9 кл.

Форма занятий: групповая.

Режим занятий: 1-4 классы 3 раза в неделю по 2-3 академических часа.

5-9 классы 2 раза в неделю по 2 академических часа.

*Методы обучения:*

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

*Ожидаемые результаты:*

- освоение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;
- совершенствование техники владения мячом;
- освоение тактики игры.

Формы подведения итогов - соревнования;

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

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

I раздел. Основы знаний по футболу.

*- История развития 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, техника безопасности при проведении тренировочных занятий по футболу:*

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, вовремя 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, полуввысоких, 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. Грудь 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 (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.

### 1-4 КЛАССЫ

№	Содержание материала	Период		
		Всего	I полугодие	II полугодие
1.	Основы знаний по футболу	В процессе занятий		
1.1	История развития футбола в России и за рубежом	2	1	1
1.2	- Терминология элементов футбола	2	1	1
1.3	- Строение и функции организма человека	2	1	1
1.4	- Профилактика травматизма при занятиях футболом. Техника безопасности при проведении занятий.	2	1	1
2.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	20	10	10
3.	Техника ударов по мячу и остановок мяча	65	30	35
4.	Техника ведения мяча	50	22	28
5.	Техника защитных действий	55	25	30
6.	Тактика и техника игры	55	25	30
7.	Соревнования, правила соревнований	35	12	23
	Всего:	288	128	160

## 5-9 КЛАССЫ

№	Содержание материала	Период		
		Всего	I полугодие	II полугодие
1.	Основы знаний по футболу	В процессе занятий		
1.1	История развития футбола в России и за рубежом	2	1	1
1.2	- Терминология элементов футбола	2	1	1
1.3	- Строение и функции организма человека	2	1	1
1.4	- Профилактика травматизма при занятиях футболом. Техника безопасности при проведении занятий.	2	1	1
2.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	8	4	4
3.	Техника ударов по мячу и остановок мяча	44	20	24
4.	Техника ведения мяча	24	10	14
5.	Техника защитных действий	23	10	13
6.	Тактика и техника игры	23	10	13
7.	Соревнования, правила соревнований	14	6	8
	<b>Всего:</b>	144	64	80

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1-4 КЛАССЫ

№ урока	Тема занятий	Кол-во часов
1	История развития футбола в России и за рубежом	2
2	Терминология элементов футбола	2
3	Строение и функции организма человека	2
4	Профилактика травматизма и техника безопасности при занятиях футболом.	2
<b>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>		<b>20</b>
5	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком.	2 2
6	Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед. Ускорения, старты из различных положений.	2 2
7	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	4
8	Бег «змейкой», «восьмеркой» Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.	2 2
9	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	4
<b>Техника ударов по мячу и остановок мяча.</b>		<b>65</b>
10	Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.	4
	Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).	4
11	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	4
	Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2
12	Остановка мяча грудью.	2

	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	<b>2</b>
<b>13</b>	Передача мяча партнеру.	<b>2</b>
	Ловля низколетающего мяча вратарем.	<b>2</b>
<b>14</b>	Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.	<b>4</b>
	Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).	<b>4</b>
<b>15</b>	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	<b>4</b>
	Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	<b>4</b>
<b>16</b>	Остановка мяча грудью.	<b>1</b>
	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	<b>1</b>
<b>17</b>	Передача мяча партнеру.	<b>1</b>
	Ловля низколетающего мяча вратарем.	<b>1</b>
<b>18</b>	Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.	<b>2</b>
	Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).	<b>2</b>
<b>19</b>	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	<b>2</b>
	Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	<b>1</b>
<b>20</b>	Остановка мяча грудью.	<b>1</b>
	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	<b>2</b>
<b>21</b>	Передача мяча партнеру.	<b>1</b>
	Ловля низколетающего мяча вратарем.	<b>1</b>
<b>22</b>	Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.	<b>2</b> <b>2</b>
	Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).	
<b>23</b>	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	<b>2</b> <b>2</b>

	Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	
<b>24</b>	Остановка мяча грудью.	<b>1</b>
	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	<b>2</b>
<b>Техника ведения мяча</b>		<b>50</b>
<b>25</b>	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	<b>2</b>
	Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	<b>2</b>
<b>26</b>	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.	<b>2</b>
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.	<b>2</b>
<b>27</b>	Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	<b>2</b>
<b>28</b>	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой	<b>2</b>
	Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	<b>2</b>
<b>29</b>	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.	<b>2</b>
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника	<b>2</b>
<b>30</b>	Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	<b>2</b>
<b>31</b>	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	<b>2</b>

	Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	<b>2</b>
<b>32</b>	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.	<b>2</b>
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника	<b>2</b>
<b>33</b>	Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	<b>2</b>
<b>34</b>	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	<b>2</b>
	Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	<b>2</b>
<b>35</b>	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.	<b>2</b>
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника	<b>2</b>
<b>36</b>	Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	<b>2</b>
<b>37</b>	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.	<b>2</b>
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника	<b>4</b>
<b>38</b>	Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	<b>4</b>
<b>Техника защитных действий.</b>		<b>55</b>
<b>39</b>	Зонная защита.	<b>4</b>
<b>40</b>	Персональная защита.	<b>4</b>
<b>41</b>	Смешанная защита.	<b>4</b>

<b>42</b>	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия	<b>2</b>
<b>43</b>	Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.	<b>2</b>
	- Игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей.	<b>2</b>
<b>44</b>	Перехват мяча.	<b>4</b>
<b>45</b>	Зонная защита.	<b>4</b>
<b>46</b>	Персональная защита.	<b>4</b>
<b>47</b>	Смешанная защита.	<b>3</b>
<b>48</b>	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия	<b>4</b>
<b>49</b>	Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.	<b>4</b>
	- Игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей.	<b>4</b>
<b>50</b>	Перехват мяча.	<b>4</b>
<b>51</b>	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия	<b>4</b>
<b>52</b>	Перехват мяча.	<b>2</b>
<b>Тактика и техника игры</b>		<b>55</b>
<b>53</b>	Расстановка игроков на поле.	<b>4</b>
	Тактика свободного нападения.	<b>2</b>
<b>54</b>	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.	<b>8</b>
<b>55</b>	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	<b>2</b>
<b>56</b>	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	<b>2</b>
<b>57</b>	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	<b>2</b>



<b>58</b>	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	<b>2</b>
<b>59</b>	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).	<b>2</b>
<b>60</b>	Расстановка игроков на поле.	<b>4</b>
	Тактика свободного нападения.	<b>2</b>
<b>61</b>	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.	<b>8</b>
<b>62</b>	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	<b>4</b>
<b>63</b>	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	<b>4</b>
<b>64</b>	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	<b>4</b>
<b>65</b>	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	<b>5</b>
<b>Соревнования, правила соревнований</b>		<b>35</b>
<b>66</b>	Основные правила соревнований по футболу	<b>9</b>
<b>67</b>	Судейство игр	<b>4</b>
<b>68</b>	Эстафеты с элементами футбола	<b>4</b>
<b>69</b>	Основные правила соревнований по футболу	<b>6</b>
<b>70</b>	Судейство игр	<b>4</b>
<b>71</b>	Эстафеты с элементами футбола	<b>8</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>288</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5-9 КЛАССЫ

№ урока	Тема занятий	Кол-во часов
1	История развития футбола в России и за рубежом	2
2	Терминология элементов футбола	2
3	Строение и функции организма человека	2
4	Профилактика травматизма и техника безопасности при занятиях футболом.	2
<b>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>		<b>8</b>
5	Стойка игрока.	1
	Перемещения в стойке приставными шагами боком.	1
6	Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.	1
	Ускорения, старты из различных положений.	1
7	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
8	Бег «змейкой», «восьмеркой»	1
	Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.	1
9	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
<b>Техника ударов по мячу и остановок мяча.</b>		<b>44</b>
10	Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.	2
	Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).	2
11	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	2
	Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2
12	Остановка мяча грудью.	2

	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	<b>2</b>
<b>13</b>	Передача мяча партнеру.	<b>2</b>
	Ловля низколетающего мяча вратарем.	<b>2</b>
<b>14</b>	Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.	<b>2</b>
	Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).	<b>2</b>
<b>15</b>	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	<b>2</b>
	Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	<b>2</b>
<b>16</b>	Остановка мяча грудью.	<b>1</b>
	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	<b>1</b>
<b>17</b>	Передача мяча партнеру.	<b>1</b>
	Ловля низколетающего мяча вратарем.	<b>1</b>
<b>18</b>	Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.	<b>1</b>
	Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).	<b>1</b>
<b>19</b>	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	<b>1</b>
	Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	<b>1</b>
<b>20</b>	Остановка мяча грудью.	<b>1</b>
	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	<b>1</b>
<b>21</b>	Передача мяча партнеру.	<b>1</b>
	Ловля низколетающего мяча вратарем.	<b>1</b>
<b>22</b>	Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.	<b>1</b>
	Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).	<b>1</b>
<b>23</b>	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	<b>1</b>
		<b>1</b>

	Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	
<b>24</b>	Остановка мяча грудью.	<b>2</b>
	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	<b>2</b>
<b>Техника ведения мяча</b>		<b>24</b>
<b>25</b>	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	<b>1</b>
	Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	<b>1</b>
<b>26</b>	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.	<b>1</b>
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.	<b>1</b>
<b>27</b>	Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	<b>1</b>
<b>28</b>	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой	<b>1</b>
	Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	<b>1</b>
<b>29</b>	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.	<b>1</b>
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника	<b>1</b>
<b>30</b>	Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	<b>1</b>
<b>31</b>	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	<b>1</b>

	Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	<b>1</b>
<b>32</b>	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.	<b>1</b>
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника	<b>1</b>
<b>33</b>	Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	<b>1</b>
<b>34</b>	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	<b>1</b>
	Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	<b>1</b>
<b>35</b>	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.	<b>1</b>
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника	<b>1</b>
<b>36</b>	Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	<b>1</b>
<b>37</b>	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.	<b>1</b>
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника	<b>1</b>
<b>38</b>	Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	<b>2</b>
<b>Техника защитных действий.</b>		<b>23</b>
<b>39</b>	Зонная защита.	<b>2</b>
<b>40</b>	Персональная защита.	<b>2</b>
<b>41</b>	Смешанная защита.	<b>2</b>

<b>42</b>	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия	<b>1</b>
<b>43</b>	Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.	<b>1</b>
	- Игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей.	<b>1</b>
<b>44</b>	Перехват мяча.	<b>2</b>
<b>45</b>	Зонная защита.	<b>2</b>
<b>46</b>	Персональная защита.	<b>2</b>
<b>47</b>	Смешанная защита.	<b>2</b>
<b>48</b>	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия	<b>1</b>
<b>49</b>	Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.	<b>1</b>
	- Игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей.	<b>1</b>
<b>50</b>	Перехват мяча.	<b>1</b>
<b>51</b>	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия	<b>1</b>
<b>52</b>	Перехват мяча.	<b>1</b>
<b>Тактика и техника игры</b>		<b>23</b>
<b>53</b>	Расстановка игроков на поле.	<b>1</b>
	Тактика свободного нападения.	<b>1</b>
<b>54</b>	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.	<b>4</b>
<b>55</b>	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	<b>1</b>
<b>56</b>	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	<b>1</b>
<b>57</b>	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	<b>1</b>

<b>58</b>	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	<b>1</b>
<b>59</b>	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).	<b>2</b>
<b>60</b>	Расстановка игроков на поле.	<b>1</b>
	Тактика свободного нападения.	<b>1</b>
<b>61</b>	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.	<b>4</b>
<b>62</b>	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	<b>1</b>
<b>63</b>	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	<b>1</b>
<b>64</b>	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	<b>1</b>
<b>65</b>	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	<b>2</b>
<b>Соревнования, правила соревнований</b>		<b>14</b>
<b>66</b>	Основные правила соревнований по футболу	<b>2</b>
<b>67</b>	Судейство игр	<b>2</b>
<b>68</b>	Эстафеты с элементами футбола	<b>2</b>
<b>69</b>	Основные правила соревнований по футболу	<b>2</b>
<b>70</b>	Судейство игр	<b>2</b>
<b>71</b>	Эстафеты с элементами футбола	<b>4</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>144</b>

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### *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 (10-12 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.



## **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

**Критерии отбора к занятиям по дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программе**

**«Футбол»**

Отбор на обучение по направлению «Футбол» осуществляется на основании следующих критериев:

- группа здоровья – основная, подготовительная
- активное желание заниматься и развиваться в данном виде спорта
- результативное участие в спортивных соревнованиях.

Приложение № 2  
к дополнительной  
общеразвивающей программе

**Список преподавателей и организаторов занятий по дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программе**

**«Футбол»**

<b>Иванов Сергей Григорьевич</b>	Педагог дополнительного образования, стаж работы менее 5 лет.
--------------------------------------	--