

Комитет по образованию  
администрации муниципального образования  
«Всеволожский муниципальный район»  
Ленинградской области  
Муниципальное общеобразовательное бюджетное  
учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа  
«Агалатовский центр образования»

СОГЛАСОВАНО  
На педагогическом совете  
От \_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНО  
Распоряжением  
МОБУ «СОШ Агалатовский ЦО»  
от \_\_\_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Футбол»  
(базовый уровень)**

Направленность: физкультурно-  
спортивная  
Возраст обучающихся: 7-11 лет  
Срок реализации программы: 4 года  
(общее кол-во часов 288)  
Количество часов в год: 72 часа

Разработчик: Новицкий А.В.,  
педагог дополнительного  
образования

Агалатово  
Всеволожского района  
Ленинградской области  
2021 г.

## Пояснительная записка

### Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р);
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648-20);
7. Письмо КОПО ЛО от 27.03.2015 года №19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности»
8. Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МОБУ «СОШ «Агалатовский ЦО»,
9. Положение о наполняемости групп и режиме занятий в детских объединениях.
10. Устав МОБУ «СОШ «Агалатовский ЦО»

Рабочая программа предназначена для спортивной секции «футбол» в начальной школе. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. В секцию футбола привлекаются ребята в возрасте 7– 11 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по мини-футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа рассчитана на 288 часов (72 часа в год - 2 часа в неделю для каждого года обучения).

**ЦЕЛЬ** - содействие физическому развитию детей, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в футбол.

**ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

## **ОБУЧАЮЩИЕ:**

- обучать техническим и тактическим навыкам ведения игры , которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол; освоение правил игры в футбол;
- обучать способам перемещений, защиты и нападения при игре в футбол.

## **РАЗВИВАЮЩИЕ:**

- развивать быстроту, ловкость и координацию движений, силу, общую физическую выносливость;
- совершенствовать тактическое мышление.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:**

- воспитывать морально-волевые качества футболиста: коллективизма, взаимопомощи , чувства коллективизма, дисциплины. активности, смелости и т.д.;
- приобщать ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

**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.

## **Ожидаемый результат**

В конце освоения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде, подчинять свои личные интересы общим интересам команды. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и окружных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в мини-футбол, привитие любви к спортивным играм.

## **Планируемые результаты освоения обучающимися программы**

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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «футбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

***Регулятивные УУД:***

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно; □ проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### ***Познавательные УУД:***

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### ***Коммуникативные УУД:***

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### ***Оздоровительные результаты*** программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивнооздоровительные мероприятия

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## **Общая характеристика курса**

### **1. Теоретические знания**

1) Краткий обзор возникновения и развития футбола. Год рождения футбола. Основатель игры в футбол. Родина футбола. Первые шаги футбола в мире и у нас в стране. Развитие футбола среди школьников. Описание игры.

2) Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим

требованиям. Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом. Подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

3) Правила соревнований. Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по футболу среди школьников.

### **Основное содержание**

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбола), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **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 2 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 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.

## **Содержание программы. Физическая подготовка**

### **Общая физическая подготовка.**

#### **Строевые упражнения.**

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по

одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

### **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

### **Упражнения с предметами.**

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг). Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

### **Акробатические упражнения.**

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

### **Подвижные игры и эстафеты.**

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### **Легкоатлетические упражнения.**

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания.

## **Гимнастические упражнения.**

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.

## **Специальная физическая подготовка.**

### **Упражнения для развития силы.**

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). Броски мяча ногами на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

**Для вратаря:** из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

### **Упражнения для развития быстроты.**

Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях). Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

### **Упражнения для развития ловкости.**

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

### **Упражнения для развития специальной выносливости.**

Переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин., например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

### **Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.**

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

### **Система формы контроля уровня достижений учащихся**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований по футболу, в муниципальных соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Для оценки результативности реализации программы используются следующие формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- беседа
- опрос;
- сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится в мае в форме сдачи контрольных нормативов по физической подготовке и технике игры в футбол (приложение к программе). Итоговая аттестация по программе проходит путем сдачи нормативов и участия в соревнованиях.

## Содержание программы

№	Раздел	Содержание
1	История футбола	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и 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
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 владения мячом

	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.

### Тематическое планирование первый год обучения

<i>№</i>	<i>Тематика занятий</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения футбола.	2
2	Обучение передаче мяча.	4
3	Обучение остановке мяча.	4
4	Совершенствование навыков остановке мяча.	4
5	Совершенствование навыков передаче мяча.	6
6	Обучение остановки мяча бедром.	4
7	Обучение удару мяча слета.	2
8	Совершенствование навыков удара по мячу с лета.	4
9	Совершенствование исполнения технических элементов	12
10	Обучение отбору мяча у соперника.	4
11	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	4
12	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	6
13	Подвижные игры и эстафеты	6
14	Совершенствование ударов по воротам.	6

15	Удары по прыгающему и летящему мячу.	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72 ч.</b>

### Тематическое планирование второй год обучения

<i>№</i>	<i>Тематика занятий</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения футбола.	2
2	Обучение передаче мяча.	4
3	Обучение остановке мяча.	4
4	Совершенствование навыков остановки мяча.	5
5	Совершенствование навыков передачи мяча.	6
6	Обучение остановки мяча бедром.	4
7	Обучение удару мяча слета.	2
8	Совершенствование навыков удара мяча с лета.	4
9	Совершенствование исполнения технических элементов	12
10	Обучение отбору мяча у соперника.	3
11	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	4
12	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	6
13	Подвижные игры и эстафеты	6

14	Совершенствование ударов мяча по воротам.	6
15	Удары по прыгающему и летящему мячу.	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72 ч.</b>

### Тематическое планирование третий год обучения

<i>№</i>	<i>Тематика занятий</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История футбола на Олимпийских играх.	2
2	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.	1
3	Обучение передаче мяча.	2
4	Обучение остановке мяча.	3
5	Обучение передаче мяча.	3
6	Совершенствование навыков остановки мяча.	2
7	Совершенствование навыков передачи мяча.	3
8	Обучение остановки мяча бедром.	3
9	Обучение ударам по мячу.	4
10	Обучение удару пол мячу слета.	2
11	Совершенствование навыков удара мяча с лета.	2
12	Обучение остановке мяча после отскока.	2

13	Обучение удару по мячу головой.	2
14	Совершенствование навыков удара головой.	3
15	Обучение отбору мяча у соперника.	4
16	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	6
17	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	4
18	Совершенствование исполнения технических элементов.	6
19	Совершенствование ударов по воротам.	6
20	Удары по прыгающему и летящему мячу.	4
21	Удары по катящемуся мячу.	4
22	Обманные движения (финты).	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72ч.</b>

#### Тематическое планирование четвертый год обучения

<i>№</i>	<i>Тематика занятий</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История футбола на Олимпийских играх.	2
2	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.	1

3	Обучение передаче мяча.	2
4	Обучение остановке мяча.	3
5	Обучение передаче мяча.	3
6	Совершенствование навыков остановки мяча.	3
7	Совершенствование навыков передачи мяча.	3
8	Обучение остановки мяча бедром.	2
9	Обучение ударам по мячу.	4
10	Обучение удару по мячу слета.	2
11	Совершенствование навыков удара мяча с лета.	2
12	Обучение остановке мяча после отскока.	2
13	Обучение удару по мячу головой.	2
14	Совершенствование навыков удара головой.	3
15	Обучение отбору мяча у соперника.	4
16	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	6
17	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	4
18	Совершенствование исполнения технических элементов.	6
19	Совершенствование ударов по воротам.	6
20	Удары по прыгающему и летящему мячу.	4
21	Удары по катящемуся мячу.	4
22	Обманные движения (финты).	4
	ИТОГО:	72ч.

### **Список используемой литературы:**

1. А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2016
2. С. Андреев, Э. Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007
3. А. Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6,2006
4. Ю.И.Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987
5. С.Ю. Тюленьков, А.А. Федоров «Футбол в зале: система подготовки» - М, 2000
6. В.А.Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» - М, 2014
7. Б.Х. Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2016.
8. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Москва. «Просвещение» 2016г.
9. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Волгоград: Учитель, 2017г.

Материально –техническое