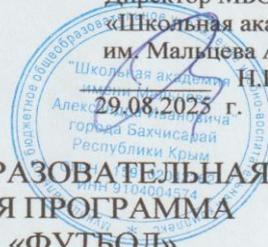


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС  
"ШКОЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ИМЕНИ МАЛЬЦЕВА АЛЕКСАНДРА ИВАНОВИЧА"  
ГОРОДА БАХЧИСАРАЙ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом МБОУ  
УВК «Школьная академия  
им. Мальцева А.И.»  
(протокол от 29.08.2025 г. № 11)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ УВК  
«Школьная академия  
им. Мальцева А.И.»  
Н.Н.Марынич



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

*Направленность:* физкультурно-спортивная  
*Срок реализации программы:* 1 год  
*Вид программы:* модифицированная  
*Уровень:* стартовый  
*Возраст обучающихся:* 9 - 13 лет  
*Составитель:* Быркина О.Е.,  
тренер-преподаватель дополнительного образования

РАССМОТРЕНО  
школьным методическим объединением  
(протокол от 28.08.2025 г. № 4)

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
МБОУ УВК «Школьная академия  
им. Мальцева А.И.»  
Е.В.Дорогинская

г. Бахчисарай  
2025 г.

# **РАЗДЕЛ №1**

## **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» Футбол, для общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов.

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ**

Общей целью школьного образования по дополнительному образованию «Футбол в школе» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей

школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно- процессуальным (физическое совершенствование)

**Направленность программы.** Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, и направлена на развитие физических качеств, специфичных для футболистов.

Занятия футболом в полной мере обеспечивает: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно – важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики футбола.

Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие.

**Актуальность программы.** Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

**Новизна** образовательной программы состоит в том, что программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться воспитанием здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Ведущими ценностными приоритетами данной программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса, формирование здорового образа жизни, саморазвитие личности, создание условий для педагогического творчества, поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

**Отличительная особенность программы** состоит в том, что она предоставляет возможности детям 9-13 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовленности приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

### **Педагогическая целесообразность**

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, пробуждает интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

### **Адресат программы - возрастная категория (9-13 лет).**

В этом возрасте происходят качественные и структурные изменения головного мозга (он увеличивается). Происходят изменения и в протекании основных нервных процессов - возбуждения и торможения. Проявляется самостоятельность, (желание делать все самому, дети требуют доверия от взрослых), сдержанность (умение подчинять свои желания общим требованиям), настойчивость и упрямство (желание добиться результатов, даже если не понимают цели или не имеют средств для их достижения).

Слабые стороны в физиологии детей этого возраста - быстрое истощение запаса энергии в нервных тканях. Костно-мышечный аппарат детей этого возраста

отличается большой гибкостью (значительное количество хрящевых тканей и повышенная эластичность клеток). Развитие мелких мышц идет медленно, поэтому быстрые и мелкие движения, требующие точности исполнения, представляют для детей сложность.

**Объем и срок освоения программы** – программа рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недель, 144 часа.

**Уровень программы** – ознакомительный (стартовый)

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса** – группа разновозрастная. Состав группы постоянный.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность** – реализация планируется в 1 группе, по 2 занятия в неделю, продолжительностью 2 академических часа.

Вторник 16.00 – 17.45, перерыв 10 минут

Четверг 16.00 – 17.45, перерыв 10 минут

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся по средствам игры в футбол.

**Задачи,** поставленные перед учебной группой, предусматривают:

*Образовательные:*

- расширить социальную активность обучающихся;
- способствовать воспитанию коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- развивать мотивацию к занятиям футболом.

*Личностные:*

- способствовать формированию основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- развивать устойчивый интерес к занятиям футболом;
- расширить знания о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить базовой технике (основам) игры в футбол, навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий.

*Метапредметные:*

- развивать координацию движений, двигательные способности и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту и др;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе, дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий.

Воспитательная работа в рамках программы «Футбол» направлена на:

- воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия,
- воспитание чувства патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране,
- воспитание здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Волевые качества футболиста - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность, в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, спортивной деятельности, представляя большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в мероприятиях: спортивных праздниках, конкурсах, товарищеских встречах, соревнованиях школьного района и районного масштаба.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, взаимодействия со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывая помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, достигнут понимания содержания основ здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Правила поведения и техника безопасности. Теоретическая подготовка	4	4	-	Входящая диагностика.
2.	Общая физическая подготовка	16	10	6	Выполнение нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	56	8	48	Выполнение нормативов
4.	Техническая подготовка	22	-	22	Выполнение нормативов
5.	Тактическая подготовка	22	-	22	Выполнение нормативов
6.	Физкультурно-спортивные мероприятия	20	2	18	Соревнования
7.	Контрольные испытания Итоговое занятие	4	2	2	Итоговая аттестация
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>	

#### Содержание учебного плана.

##### **Раздел 1. Теоретическая подготовка (4 ч)**

Теория: История возникновения и развития футбола в России и за рубежом. Характеристика современного состояния российского футбола. Гигиена спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и основные правила закаливания. Режим дня. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды футболиста. Разбор правил игры. Значение спортивных соревнований.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия.

Обсуждение. Входящая диагностика.

##### **Раздел 2. Общая физическая подготовка (16 ч)**

Теория: 10 часов (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма,

совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения бокса используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания.

Практика 6 часов: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры.

- Строевые упражнения: команды для управления строем.
- Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением.
- Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами.
- Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, перекаты, перевороты.
- Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.
- Лёгкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100м. Кроссы до 1000 м, 6-минутный бег; прыжки в длину и высоту с места и с разбега, многоскоки, метание мяча.
- Спортивные игры: волейбол, баскетбол (по упрощённым правилам).

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (56 ч)**

Теория 8 часов: Понятие о специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкость, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по специальной физической подготовке.

Практика 48 часов: СФП направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров. Ведется одновременно с овладением приемами техники бокса и их совершенствованием.

Специальная физическая подготовка:

#### **1. Упражнения для развития скорости.**

- 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 макс. 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 и т.п.,

- для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) 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. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге. 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 упоре лёжа — хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

## 3. Упражнения для развития специальной выносливости.

- Переменный бег, кроссы.
- 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. Упражнения для развития ловкости.

- Прыжки с разбега толком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой.
- Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.
- Комбинированная эстафета с преодолением препятствий.
- Жонглирование мячом.
- Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Зигзагообразный бег.
- 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.

## **Раздел 4. Техническая подготовка (22 ч)**

*Практика:* Техника передвижения: бег, прыжки, передвижения. Техника владения мячом: удары по мячу ногой, удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.

## **Раздел 5. Тактическая подготовка (22 ч)**

*Практика:* Тактика нападения: индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле. Использование изученных технических

приёмов. В зависимости от игровой ситуации. Групповые действия: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений. Командные действия: выполнение основных обязанностей при атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды.

Тактика защиты: Индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам. Групповые действия. Комбинации с участием вратаря. Командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте.

Тактика вратаря: уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»; разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру; занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот.

## **Раздел 6. Физкультурно-спортивные мероприятия (20 ч)**

Теория 2 часа: Значение и содержание самоконтроля. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Практика 18 часов: Участие в спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях по футболу. Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства.

## **Раздел 7. Контрольно-переводные нормативы (4 ч)**

Теория 2 часа: Итоговая аттестация. Подведение итогов за год.

Практика 2 часа: Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Результатом освоения Программы по футболу является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

*в области теоретической подготовки:*

- история развития футбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях футболом.

*в области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;

-развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике настольного тенниса;

-укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

*в области технико-тактической подготовки:*

- овладение основами техники и тактики;

-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок.

По итогам обучения по программе в целом воспитанники *должны знать:*

1. Состояние и развитие футбола в России;
2. Правила техники безопасности;
3. Правила игры;
4. Терминологию футбола.

*Должны уметь:*

1. Выполнять ведение, передачу, прием мяча, нападающие удары по воротам;
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. Обладать тактикой атаки и обороны;

*Должны иметь навыки:*

1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, выполнять финты, различных видов приемов и передачи мяча.

2. Применение индивидуальных действий как в атаке, так и в обороне.

3. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

4. Владеть технической подготовкой игрока и вратаря.

## РАЗДЕЛ №2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Срок реализации	Всего учебных недель	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных часов	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения
1 год	36	4	144		31 мая 2026

Режим занятий группа СОГ	Каникулы
2 раза в неделю по 2 ак. часа Вторник 16.00 – 17.45 Четверг 16.00 – 17.45 Перерыв 10 минут	

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материально-техническое обеспечение программы

Спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

- футбольные ворота - 2 шт.;
- футбольные мячи - 15 шт.;
- стойки футбольные - 10 шт.;
- скакалки - 10 шт.;
- фишки переносные - 20 шт.;
- манишки - 18 шт.

**Информационное обеспечение** - Видеоматериалы о технических приёмах в футболе. DVD-диски о технических приёмах в футболе. Раздаточный материал для родителей: а) Экипировка футболиста; б) Правила поведения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу. в) Спортивный инвентарь и оборудование в футболе. Правила соревнований по футболу.

**Кадровое обеспечение.** Данную программу реализует тренер-преподаватель Быркина О.Е., имеет диплом о высшем образовании в области физической культуры и спорта.

Основными формами реализации данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

### Методическое обеспечение образовательной программы:

Занятия проводятся очно. Большие возможности для воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося. Тренировку необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 часа в неделю. Теорию проходят в процессе тренировочных занятий, или выделяют в отдельные занятия, где подробно разбирается содержание правил по футболу, спорные ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

*Словесные методы* создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, разъяснение, критику, одобрение, внушение, примеры спортсменов и др.

*Методы смешанного воздействия* включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

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

*Практические методы:*

- *метод упражнений* - главный метод, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

- *соревновательный* метод применяется после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки тактики и техники игры.

- *круговой тренировки* - этот метод предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

*Репродуктивный метод:* показ, сочетающийся с объяснением. Технику игры тренер показывает один или вместе с кем-либо из учеников. В результате показа движений, объяснения техники их выполнения и тактического применения у занимающихся должно создаться правильное представление о ходе игры.

*Формы организации образовательного процесса*

Для реализации программы применяются разнообразные формы и методы - как в практическом, так и в теоретическом аспекте.

Для усвоения теоретической информации обучающимися применяются методы демонстрации, беседы, показа видеоматериалов.

Для наглядной демонстрации проводятся посещения соревнований и товарищеских матчей с дальнейшим разбором.

**Практическое** применение нарабатывается в тренировочном процессе на поле. Так как тренировочные занятия должны разносторонне воздействовать на организм обучающихся, строятся они комплексно, строго придерживаясь определенных правил:

- учитывается состав обучающихся, их пол, физическое развитие и физическая подготовленность;

- сочетаются средства и формы физической культуры с учетом возрастных особенностей.

Нагрузка на тренировочных занятиях увеличивается постепенно.

**В вводно-подготовительной части** тренер-преподаватель подготавливает организм обучающихся к выполнению тренировочных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние. Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление). Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы обучающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении. Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности. При обучении прыжкам, тренер-преподаватель знает, что у детей младшего школьного возраста еще не завершена процесс окостенения

опорно-двигательного аппарата. При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражается на качестве дыхания, поэтому тренер учит правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

Воспитательная задача учебных занятий - это привить обучающимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой, потому тренер-преподаватель строит свои занятия на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии. Это благоприятно влияет на отношение обучающихся к физической культуре и будет способствовать формированию у ребенка привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

*Образовательные задачи* занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приобретенных двигательных навыков. На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие ее скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие ее координационные способности. Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, тренер-преподаватель обращает внимание на создание творческой атмосферы, формирование у каждого веру в свои силы, возможности, способности. Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с учебным планом.

#### *Структура занятия*

Организация, содержание и методы проведения занятий служат целям воспитания занимающихся.

Тренировка состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая из них дополняет другую и в то же время решает самостоятельную задачу.

### **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с футболистами на всех этапах подготовки. Основными критериями оценки занимающихся являются - регулярность посещения занятий, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок, освоение теоретического раздела программы.

Освоение программы завершается обязательной итоговой аттестацией. При проведении итоговой аттестации учащихся учитывают результаты освоения программы по каждой предметной области.

Формы итоговой аттестации по каждой предметной области программы:

- теория и методика физической культуры и спорта - зачёт;
- ОФП и СФП - сдача контрольных нормативов;
- избранный вид спорта - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;

- технико-тактическая подготовка – выполнение технико-тактических приемов игры.

Для проведения промежуточной аттестации в учреждении создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав комиссии могут входить - директор, заместители директора, инструктор-методист, тренер-преподаватель. Выпускникам учреждения прошедшим итоговую аттестацию, выдается документ установленного образца об освоении программы, заверенный печатью учреждения. Лицам, не завершившим обучение, не прошедшим итоговой аттестации выдается справка установленного образца об обучении в учреждении.

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер-преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст футболистов и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода на следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы (Приложение 1).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### *Для педагога:*

1. Андреев С.Н. Футбол в школе – М.; ФиС, 1986 г.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет – М., Граница, 2008 г.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера – М., Олимпия, Человек, 2004-2007 г.
4. Тунис Марк Психология вратаря – М., Человек, 2010 г.
5. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов – М., Человек, 2010 г.
6. Футбол. Учебник для физкультурных институтов. Под редакцией Казакова П.Н., ФиС, 1978 г.
7. Футбол: Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.
8. РФС – М, Советский спорт, 2011 г.
9. Вайн Хорст. Как научиться играть в футбол.-М., Терра Спорт. Олимпия Пресс, 2004 г.
10. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе- 2-е изд. М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
11. Собянин Ф.И.: Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. - М.: Дрофа, 2007 г.
12. Под ред.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова; Рец.: С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский: Спортивные игры. - М.: Академия, 2004

### *Для обучающихся и родителей:*

1. Ахмеров, Э.К., Футбол для начинающих: учебное пособие /Э.К.Ахмеров. - Минск: Полымя, 2020. - 78 с.

2. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития/ В.И. Лях. -- Москва: Терра-спорт, 2018. -- 192 с.

3. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов / Под ред. Г.В. Монакова. - Псков, 2019. - 256 с.

4. Петухов, А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального техникотактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения [Текст]: монография / А.В. Петухов. - Москва: Советский спорт, 2009. - 232 с. Пименов, М.П.

5.Мукиан, М. Все о тренировке юного футболиста: пер. с англ. / Майкл Мукиан, Дин Дьюрст. - Москва: АСТ: Астрель, 2017.- 235 с.

**Интернет ресурсы:**

<https://ru.wikipedia.org> – Википедия свободная энциклопедия.

[minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru) Официальный сайт Министерства спорта РФ.

<http://минобрнауки.рф/> Министерство образования и науки РФ.

<http://www.rfs.ru/> Российский футбольный союз.

**Приложение 1**

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП**

Контрольные упражнения	7-9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5.8	5.7	5.3	5.3	5.2	5.1	4.8	4.7	4.3
Бег 400 м (сек)	-	-	60.0	58.0	57.0	67.0	65.0	64.0	61.0
челночный бег 3x10	10.8	10.5	10.0	-	-	-	-	-	-
челночный бег 3x15	-	-	-	9.2	9.0	-	-	-	-
челночный бег 7x50	-	-	-	-	-	70.0	68.0	68.0	60.0
6-минутный бег (м)	-	-	-	1100	1200	-	-	-	-
12-минутный бег	-	-	-	-	-	2000	2000	3000	3000
Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	190	200	220	225	230

**Контрольно-переводные нормативы по СФП**

Контрольные упражнения	7-9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
------------------------	---------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

бег 30м с ведением мяча (сек)	8.0	7.5	6.4	6.2	6.0	5.8	5.6	5.4	5.0
бег 5х30м с ведением мяча	-	-	-	-	-	30.0	28.0	27.0	25.0
удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) м	-	-	-	-	45	55	65	75	80
удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	-	-	6	7	8	9	10	12	12
жонглирование мячом (количество раз)	-	-	8	10	12	20	25	35	35

Оценка состояния подготовленности обучающихся проводится в ходе аттестационно - педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения в процессе игровой деятельности.

#### ***Оценка физической подготовленности***

Для полевых игроков и вратарей по общей физической подготовке:

1. Бег 30м.
2. Бег 300 м.
3. Бег 400 м.
- 4 .6-минутный бег.
- 5.12-минутный бег.
6. Прыжок в длину с места.
7. Тройной прыжок с места.
8. Пятикратный прыжок с места.

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта. Время между попытками в тесте «бег 10х30 м» составляет 25 сек. Учитывается среднее время 10 попыток.

Для полевых игроков и вратарей по специальной физической подготовке:

Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

Бег 5х30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м.

Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Для полевых игроков по технической подготовке:

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10 - 12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты 10 - 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 - 18 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом.

Учитывается сумма попадания.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

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

Для вратарей по технической подготовке:

Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).

На каждую высоту даются три попытки. Учитывается лучший результат.

Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) — выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м.

Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки.

Учитывается лучший результат.

Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не бее четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

## Приложение 2

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

## **Инструкция № 1**

### **Техника безопасности для обучающихся в спортивном зале**

#### **I. Общие требования безопасности**

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, занимающихся в спортивном зале.

2. К занятиям физической культурой допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

3. В спортивном зале заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой.

4. Не входить в спортивный зал в верхней одежде.

5. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

6. Не заносить в спортзал предметы не предназначенные для занятий спортом.

7. Травмоопасность в спортивном зале :

- при включении электроосвещения ( поражение электротоком )
- при несоблюдении ТБ (травмирование рук, суставов, ушибы )
- при работе на неисправных и неподготовленных спортивных снарядах

#### **II. Требования безопасности перед началом занятий**

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.

2. Не входить в спортивный зал без разрешения тренера- преподавателя.

3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал.

4. Не включать самостоятельно электроосвещение.

5. Не открывать дверь для проветривания без указания тренера-преподавателя.

6. Не передвигать спортивное оборудование и снаряды без указания тренера-преподавателя.

7. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

#### **III. Требования безопасности во время занятий**

1. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера- преподавателя.

2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без подложенных матов.

3. Перед работой на снарядах протереть их сухой, чистой тканью.

4. Не забывайте о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.

5. Нельзя метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч.

6. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием тренера-преподавателя.

7. Соблюдайте дисциплину и порядок на занятии.

8. Не уходите с занятий без разрешения тренера- преподавателя.

9. Перед выполнением упражнения убедитесь в отсутствии близко стоящих к снаряду обучающихся.

#### **IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом тренеру- преподавателю.

2. В случае травматизма сообщите тренеру- преподавателю, он окажет вам первую помощь.

3. При возникновении аварийных ситуаций, пожара, по указанию тренера-преподавателя быстро, без паники, покиньте помещение спортивного зала.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

1. Выходите из спортзала по команде тренера- преподавателя спокойно, не торопясь.

2. Вымойте с мылом руки, умойтесь.

3. Снимите спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.

4. О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите тренеру-преподавателю.

### **Инструкция № 2**

#### **Техника безопасности для обучающихся на спорт. площадке, стадионе**

##### **I. Общие требования безопасности**

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, занимающихся на спортивной площадке или стадионе.

2. К занятиям физической культурой допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

3. На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде одеть лёгкую куртку и шапочку.

4. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти )

5. Травмоопасность на спортивной площадке, стадионе:

-обморожения во время занятий лыжной подготовкой;

-при несоблюдении ТБ по лёгкой атлетике (травмирование рук, суставов, ушибы);

-при работе на неисправных и неподготовленных спортивных снарядах

##### **II. Требования безопасности перед началом занятий**

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.

2. Не входить на спортивную площадку, стадион без разрешения тренера-преподавателя.

3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти на спортивную площадку, стадион.

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

##### **III. Требования безопасности во время занятий**

1. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера- преподавателя.

2. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.

3. Не забывайте о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.

4. Нельзя метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч.

5. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием тренера-преподавателя.

6. Соблюдайте дисциплину и порядок на занятии.

7. Не уходите с занятий без разрешения тренера-преподавателя.

8. Перед выполнением упражнения убедитесь в отсутствии близко стоящих к снаряду учащихся.

#### **IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом тренеру-преподавателю.

2. В случае травматизма сообщите тренеру-преподавателю, он окажет вам первую помощь.

3. При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливня, грозы), по указанию тренера-преподавателя быстро, без паники, покиньте спортивную площадку или стадион.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

1. Уходите со спортивной площадки по команде тренера-преподавателя спокойно, не торопясь.

2. Вымойте с мылом руки, умойтесь.

3. Снимите спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.

4. О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите тренеру-преподавателю.

### **Инструкция № 6**

#### **Техника безопасности для обучающихся на занятиях по виду спорта футбол**

##### **I. Общие требования безопасности**

1. К занятиям по футболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при слабо укрепленных воротах;
- при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.).

3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим;

4.Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

### **II. Требования безопасности перед началом занятий**

- 1.Надеть спортивную футбольную форму и обувь с шипованой подошвой.
- 2.Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов, ям, луж и т.д.
- 3.Провести физическую разминку.
- 4.Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

### **III. Требования безопасности во время занятий**

- 1.Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
- 2.При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки.
- 3.Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
- 4.За воротами и в 10 м от поля не должны находиться посторонние лица.

### **IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 1.При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 2.При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.
- 3.Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

- 1.Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- 2.Снять спортивную форму и спортивную обувь.
- 3.О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю.

## **Приложение 3**

### **КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Футбол»**

№	Наименование тема занятия	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации /контроля	Примечание (корректировка)
			по плану	по факту		
<b>Раздел 1. Правила поведения и техника безопасности. Теоретическая подготовка (4 часа)</b>						
1	Техника безопасности при занятиях футболом. История развития футбола. Правила игры.	2				

2	Стойки игрока. Техника передвижений. Бег. ОРУ в движении. Стойки игрока. Техника передвижений. Входящая диагностика.	2			Входная диагностика	
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка ( 16 часов)</b>						
3.	Бег с препятствиями. Стойки игрока Упражнения на брюшной пресс. Учебная игра.	2				
4.	История развития футбола. Бег. Разминка футболиста. Контрольные нормативы. Учебная игра.	2				
5.	Гигиенические знания и навыки. ОФП, СФП.	2				
6.	Бег на время до 5 мин. ОРУ для мышц плечевого пояса и рук. Техника передвижений. Передача мяча в парах, группах. Остановка мяча. Игра.	2				
	<b>Итого за месяц</b>	<b>12</b>	<b>часов</b>			
7.	Бег на время до 5 мин. ОРУ для мышц плечевого пояса и рук. Передача мяча в парах, группах. Остановка мяча. Эстафеты	2				
8.	Бег на время до 5 мин. ОРУ для мышц плечевого пояса и рук. Техника передвижений. Передача мяча в парах, группах. Остановка мяча. Игра.	2				
9.	История развития футбола. Упражнения для мышц ног и таза. Бег. Ведение мяча. Учебная игра.	2				
10.	Упражнения для мышц ног и таза. Бег. Техника передвижений. Ведение мяча. Учебная игра.	2				

<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка (56 часов)</b>						
<b>11</b>	ОФП Упражнения для мышц ног и таза. Бег. Ведение мяча правой и левой ногой. Эстафеты.	2				
<b>12</b>	ОФП Упражнения для мышц ног и таза. Бег. Техника передвижений. Ведение мяча правой и левой ногой. Игра.	2			Выполнение нормативов	
<b>13</b>	ОФП Бег на короткие дистанции. Упражнения на быстроту. Ведение мяча с обводкой. Эстафеты.	2				
<b>14</b>	ОФП Бег. Упражнения на быстроту. Техника передвижений. Ведение мяча с обводкой. Игра.	2				
	<b>Итого за месяц</b>	<b>16</b>	<b>Часов</b>			
<b>15</b>	Правильное питание спортсменов. ОФП. Развитие физических качеств. Бег на короткие дистанции.	2				
<b>16</b>	ОФП Упражнения на быстроту. Ведение мяча с обводкой. Учебная игра.	2				
<b>17</b>	ОФП. Развитие физических качеств. Правила игры. Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Бег. Упражнения на быстроту. Ведение мяча с обводкой стоек. Эстафеты.	2				
<b>18</b>	ОФП Бег на скорость. Упражнения на быстроту. Ведение мяча с обводкой стоек. Эстафеты.	2				

19	ОФП. Развитие физических качеств. Бег. Упражнения на быстроту. Техника передвижений. Ведение мяча с обводкой стоек. Игра. Правила игры.	2				
22	ОФП Бег на скорость. Упражнения на скоростно-силовые качества. Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.	2				
23	ОФП, Бег на скорость. Упражнения на скоростно-силовые качества. Ведение мяча с обводкой стоек. Эстафеты.	2				
24	ОФП Правила игры. Бег на скорость. Упражнения на скоростно-силовые качества. Ведение мяча с обводкой стоек. Игра.	2				
25	ОФП. Развитие физических качеств. Бег. Упражнения с набивными мячами. Удары по неподвижному мячу ногой. Техника вратаря. Учебная игра.	2				
26	ОФП. Развитие физических качеств. Бег. Упражнения на скоростно-силовые качества. Ведение мяча с обводкой стоек. Эстафеты.	2				
	<b>Итого за месяц</b>	<b>20</b>	<b>часов</b>			
27	ОФП. Развитие физических качеств. Бег различными способами. Упражнения на формирование правильной осанки. Учебная игра.	2				
28	ОФП. Развитие физических качеств. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по	2				

	неподвижному и катящемуся навстречу мячу. Учебная игра.					
29	ОФП. Развитие физических качеств. Бег различными способами. Упражнения на формирование правильной осанки. Учебная игра.	2				
30	ОФП. Развитие физических качеств. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся навстречу мячу. Учебная игра.	2				
31	ОФП. Развитие физических качеств. Бег различными способами. Упражнения на формирование правильной осанки. Учебная игра.	2				
32	ОФП. Развитие физических качеств. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся навстречу мячу. Учебная игра.	2				
33	Самоконтроль и оказание первой помощи. ОФП, СФП. Развитие физических качеств. Учебная игра	2				
34	Самоконтроль и оказание первой помощи. ОФП, СФП. Развитие физических качеств. Учебная игра	2			Выполнение нормативов	
	<b>Итого за месяц</b>	<b>16</b>	<b>Часов</b>			
	<b>Итого за I полугодие:</b>	<b>64</b>	<b>Часа</b>			
35	ОФП. Развитие физических качеств. Бег. Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу в движении. Техника вратаря.	2				

	Игра. Правила игры.					
36	ОФП. Развитие физических качеств. Бег. Упражнения на гимнастических снарядах. Удары по мячу в движении. Техника вратаря. Эстафеты.	2				
37	ОФП. Развитие физических качеств. Бег на время. Упражнения на ловкость.	2				
38	ОФП. Развитие физических качеств. Удары по мячу после выполнения технических действий. Техника игры вратаря. Игра.	2				
39	ОФП. Развитие физических качеств. Бег на время. Упражнения на ловкость.	2				
40	ОФП. Развитие физических качеств. Удары по мячу после выполнения технических действий. Техника игры вратаря. Игра.	2				
	<b>Итого за месяц</b>	<b>12</b>	<b>часов</b>			
<b>Раздел 4: Техническая подготовка (22 часа)</b>						
41	Бег на время. Упражнения на ловкость. Игра	2				
42	Удары по мячу после остановки, рывков, ведения. Техника игры вратаря. Игра.	2				
43	Бег на время. Упражнения на ловкость. Учебная игра.	2				
44	Удары по мячу после остановки, рывков, ведения. Техника игры вратаря. Учебная игра.	2				

45	Легкоатлетические упражнения. Удары по мячу. Правила игры. Учебная игра.	2				
46	Бег. Упражнения на быстроту. Удары по мячу после выполнения технических действий. Техника вратаря. Игра.	2				
47	Бег на время до 15 мин. Удары по мячу ногой на точность и дальность. Учебная игра.	2				
48	Бег. Прыжки. Передача мяча в парах, группах. Игра «квадрат». Двухсторонняя игра.	2				
	<b>Итого за месяц</b>	<b>16</b>	<b>часов</b>			
49	Бег. Прыжки. Передача мяча в парах, группах. Игра «квадрат». Двухсторонняя игра.	2			соревнования	
50	Бег. Упражнения на гибкость. Передача мяча в парах, группах. Учебная игра	2				
51	Бег с препятствиями. Упражнения на гибкость. Передача мяча в парах, группах. Игра «квадрат». Учебная игра.	2				
<b>Раздел 5. Тактическая подготовка (22 часа)</b>						
52	Бег. Упражнения на гибкость. Передача мяча в движении. Игра «квадрат». Эстафеты. Игра. Правила игры.	2				
53	Бег на время. Упражнения на скорость. Техника передвижений. Передача мяча в движении. Игра «квадрат». Игра.	2				
54	Беговые упражнения. Передача мяча в движении. Игра «квадрат». Эстафеты. Учебная игра. Правила	2				

	игры					
55	Бег различными способами. Передача мяча в движении. Игра «квадрат». Учебная игра.	2				
56	Челночный бег. ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой. Эстафеты. Правила игры	2				
	<b>Итого за месяц</b>	<b>16</b>	<b>часов</b>			
57	Челночный бег. ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук.	2			Выполнение нормативов	
58	Техника передвижений. Удары по мячу головой. Игра.	2				
59	Бег с препятствиями. ОРУ. Удары по мячу головой с активным и пассивным сопротивлением. Игра	2				
60	Бег с препятствиями. ОРУ. Удары по мячу головой с активным и пассивным сопротивлением. Эстафеты.	2				
61	Беговые упражнения. Упражнения для развития ног и таза. Удары по мячу головой. Техника вратаря. Игра.	2				
62	Бег. Упражнения для развития быстроты. Техника передвижений. Финты. Отбор мяча. Игра.	2				
<b>Раздел 6. Физкультурно-спортивные мероприятия (20 часов)</b>						
63	Бег на время. Упражнения для мышц шеи и туловища. Финты. Отбор мяча. Учебная игра.	2				
64	Бег. Специальные упражнения. Финты. Отбор мяча. Тактика быстрого нападения. Игра.	2				
65	Правила игры. Упражнения на брюшной пресс. Финты. Отбор мяча. Тактические приемы игры в нападении. Игра.	2				

66	Бег. ОРУ. СПФ. Удары по мячу в движении. Техника вратаря. Игра.	2			Соревнования	
	<b>Итого за месяц</b>	<b>20</b>	<b>часов</b>			
67	Великие звезды мирового футбола. Тактика игры в защите. Техника игры вратаря. Игра.	2				
68	Правила игры. СПФ. Учебная игра. Судейство.	2				
69	Правила игры. Тактика игры в защите. Техника вратаря. Удары по мячу. Учебная игра.	2				
70	СФП. Двухсторонняя игра. Судейство. Правила игры. Тактика позиционного нападения.	2				
71	Контратака. Розыгрыш штрафных и угловых ударов. Учебная игра. Судейство.	2				
72	Бег на время. ОРУ в парах. Игра «квадрат». Передача мяча верхом. Удары по летящему мячу. Эстафеты.	2				
<b>Раздел 7. Итоговые занятия. Контрольные испытания (4 часа)</b>						
	Челночный бег. Упражнения на брюшной пресс. Итоговая игра. Судейство	2				
	Итоговые занятия. Игра	2			Итоговая аттестация	
	<b>Итого за месяц</b>	<b>16</b>	<b>часов</b>			
	<b>Итого за II полугодие:</b>	<b>80</b>	<b>часов</b>			
	<b>Итого за год</b>	<b>144</b>	<b>часа</b>			

**«Футбол»**

<b>№</b>	<b>Причина корректировка</b>	<b>Дата</b>	<b>Согласование с заместителем директора по УТР</b>
----------	------------------------------	-------------	---



Безопасность жизнедеятельности	«Правила поведения» основы безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях»	Инструктаж (1 полугодие)
	Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма «Дорога в школу». Единый день дорожной безопасности. Безопасное поведение на дороге по правилам безопасного поведения на транспорте, дорогах	Беседа
Работа с родителями	Посещение родительских собраний в образовательных учреждениях, с целью привлечения детей к занятиям спортом, которые функционируют в школе.	Беседа
<b>Октябрь 2025</b>		
духовно-нравственное воспитание	Мероприятия, посвященные Дню народного единства. (04.11)	Тематическое занятие
Безопасность жизнедеятельности	Правила поведения во время осенних каникул	Инструктаж
	Беседа по профилактике заболеваемости в осенне-зимний период, профилактика КОВИД.	Беседа
Профессиональное самоопределение	Помощь в организации и проведении спортивно – массовых мероприятий	Волонтерство
Работа с родителями	АИС «Навигатор» заключение договоров на программу по персонифицированному обучению физкультурно-спортивной направленности.	Собрание Инструктаж
	Индивидуальные беседы с родителями.	Беседа
<b>Ноябрь 2025</b>		
Духовно-нравственное воспитание	Мероприятия, посвященные Дню народного единства. (04.11)	Тематическое занятие
Безопасность жизнедеятельности	«Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий» основы безопасного поведения обучающихся	Беседа
	Пропаганда здорового образа жизни. «Курить-здоровью вредить!»	Беседа
	Всероссийская акции «Я выбираю спорт, как альтернативу вредным привычкам». Негативное влияние на организм человека курения, употребления алкоголя.	Беседа
	Оказание первой доврачебной помощи	Беседа
Профессиональное самоопределение	Помощь в организации и проведении спортивно	Волонтерство

альное само-определение	– массовых мероприятий	во
Работа с родителями	В рамках разъяснительной работы «Информация для всех» информационная грамотность родителей (законных представителей) по организации работы в АИС «Навигатор»	Консультация
	Индивидуальные. Беседа с родителями.	Беседа
<b>Декабрь 2025</b>		
Духовно-нравственное воспитание	День героев Отечества (09.12)	Урок мужества
	День конституции РФ. (12.12)	Лекторий
	Мероприятия, посвященные Международному Дню борьбы с коррупцией «Мы против коррупции»	Беседа
Безопасность жизнедеятельности	«Твоя спортивная форма» допуск обучающихся, основы безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях	инструктаж
	«Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами».	Инструктаж
Профессиональное само-определение	Помощь в организации и проведении спортивно – массовых мероприятий	Волонтерство
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями.	Беседа
<b>Январь 2026</b>		
Духовно-нравственное воспитание	День республики Крым (20.01)	Единый урок
Безопасность жизнедеятельности	«Встреча с незнакомцем» формирование правильного поведения у детей при встрече с незнакомцем. Правила безопасного поведения.	Беседа
	Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма «Моя безопасность». Правила безопасного поведения на транспорте, дорогах.	Беседа
Профессиональное само-определение	Помощь в организации и проведении спортивно – массовых мероприятий	Волонтерство
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями.	Беседа
<b>Февраль 2026</b>		
Духовно-нравственное воспитание	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества (23.02)	Лекторий

Безопасность жизнедеятельности	Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях	Инструктаж (2 полугодие)
Профессиональное самоопределение	Помощь в организации и проведении спортивно – массовых мероприятий	Волонтерство
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями.	Беседа
<b>Март 2026</b>		
Духовно-нравственное воспитание	Мероприятия, посвященные Дню воссоединения Крыма с Россией (18.03)	Час общения
Безопасность жизнедеятельности	Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях и во время соревнований.	Инструктаж (2 полугодие)
	«Антитеррор: безопасность в твоих руках» антитеррористическая безопасность в школе	Беседа
	Осторожно! Хрупкий лед!» основы безопасного поведения обучающихся на водоемах.	Беседа
Профессиональное самоопределение	Помощь в организации и проведении спортивно – массовых мероприятий	Волонтерство
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями	Беседа
<b>Апрель 2026</b>		
Духовно-нравственное воспитание	День освобождения Бахчисарая от немецко-фашистских захватчиков (14.04)	Тематическое занятие
Безопасность жизнедеятельности	Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях	Инструктаж
	Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма «Правила поведения в транспорте»	Беседа
	«Правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера	Инструктаж
Профессиональное самоопределение	Помощь в организации и проведении спортивно – массовых мероприятий	Волонтерство
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями	Беседа
<b>Май 2026</b>		
Духовно-	Участие в субботнике	Субботник

нравственное воспитание	Мероприятия, посвященные Дню Победы (9 мая).	Час общения
	Мероприятия посвященные Празднику Весны и Труда (01.05)	Тематическое занятие
Безопасность жизнедеятельности	Профилактика детского травматизма «Правила безопасности на водоемах в весенне-летний период»	Инструктаж
	«Режим дня в летний период». Самоорганизация летнего времени.	Беседа
	Инструктаж “Правила поведения при пожаре”.	Инструктаж
Профессиональное самоопределение	Помощь в организации и проведении спортивно – массовых мероприятий	Волонтерство
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями	Беседа
	Итоговое родительское собрание, посвященное окончанию учебного года.	Собрание

## Приложение 6

### ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

**Тема:** ОФП. Развитие физических качеств. Бег различными способами.

Упражнения на формирование правильной осанки. Учебная игра.

**Цель занятия:** содействовать воспитанию моральных, волевых качеств, развитие функций организма, совершенствование физических способностей.

**Задачи занятия:**

1. Разучить технику упражнений на формирование правильной осанки.
2. Развитие физических качеств.
3. Отработка техники игры.
4. Развитие скоростной выносливости.
5. Воспитание дисциплинированности, интереса к занятиям физической культурой

**Место проведения:** футбольное поле.

**Метод проведения:** фронтальный, групповой, индивидуальный.

**Оборудование:** мячи, футбольные ворота, фишки, манишки.

№ п/п	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>I</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>25 минут</b>	
1	Построение	1 минута	
2	Сообщение задач учебно-	4 минут	

	тренировочного занятия		
3	Бег с высоким подниманием бедра на месте; бег на месте в упоре.	5 минут	Обратить внимание: на осанку при выполнении упражнения, голову держать прямо, плечи развернуть, спина прямая.
4	Бег из различных стартовых положений; семенящий бег с ускорением.	5 минуты	Следить за безопасным интервалом между учащимися.
5	<p>Общеразвивающие упражнения на месте: 1) и.п. – о.с., 1-наклон головы вперед, 2-назад, 3-влево, 4-вправо;</p> <p>2) и.п. – стойка ноги врозь, 1-руки вперед, 2-руки вверх, 3-руки в сторону, 4-и.п.;</p> <p>3) и.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, 1,2-рывки согнутыми руками, 3,4-рывки с поворотами вправо, 5,6-рывки перед грудью, 7,8-рывки с поворотом влево;</p> <p>4) и.п. – о.с., 1-выпад правой вперед, руки в стороны, 2-и.п., 3-выпад левой вперед, руки в стороны, 4-и.п.;</p> <p>5) и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс, 1-наклон влево, 2-и.п., 3-наклон вправо, 4-и.п.;</p> <p>6) и.п. – широкая стойка ноги врозь, руки перед собой хватом за локти, 1-3-пружинистые</p>	10 минут	<p>Следить за правильным выполнением упражнений.</p> <p>Упражнения выполняются интенсивно</p> <p>Наклоны выполнять максимально, колени не сгибать.</p> <p>Распределить учащихся по парам приблизительно равным по росту и весу.</p> <p>Следить за группировкой.</p>

	наклоны к согнутой правой ноге, 4-и.п., 5-7- пружинистые наклоны к согнутой к левой ноге.		
<b>II</b>	<b>Основная часть</b>	<b>60 минут</b>	
1	<p><b>Обучение технике отбора мяча.</b></p> <p>а) отход сдерживание</p> <p>б) действуя в небольшом коридоре (10 м х 5 м), игрок, владея мячом, должен завести его в область ворот защитника, который ему сопротивляется.</p> <p>Игроки меняются ролями.</p> <p><b>Обучение технике вбрасывания мяча.</b></p> <p>а) броски мяча в щит (стенку);</p> <p>б) броски мяча в руки партнера так, чтобы он ловил его руками над головой;</p> <p>в) броски мяча партнеру в ноги;</p> <p>г) поочередные броски мяча партнеру в руки и в ноги;</p> <p>д) броски мяча в руки и ноги перемещающемуся партнеру.</p>	15 минут	Следить за выполнением техники безопасности при игре с мячом
	<p><b>Обучение индивидуальным тактическим взаимодействиям.</b></p> <p>а) партнер атакующего игрока посылает мяч в ограниченное пространство по поверхности поля.</p> <p>Атакующий игрок быстро перемещается в ограниченное пространство и наносит удар по воротам обязательно первым касанием в падении.</p> <p>б) атакующий и обороняющийся</p>	15 минут	Следить за правильным выполнением
			Упражнение выполнять в разные стороны. Учащиеся распределены

	<p>игроки располагаются на одинаковом расстоянии от ограниченного пространства.</p> <p>Партнер атакующего игрока посылает мяч в ограниченное пространство по поверхности поля. Атакующий игрок быстро перемещается в ограниченное пространство и наносит удар по воротам обязательно первым касанием. Обороняющийся игрок одновременно с атакующим игроком начинает перемещаться в ограниченное пространство и стремится помешать ему нанести удар по воротам.</p>		приблизительно равными по силам.
	<b>Перерыв</b>	<b>10 минут</b>	
2	Двухсторонняя игра (2x2)	30 минут	Следить за техникой игры
<b>III</b>	<b>Заключительная часть</b>	<b>5 минут</b>	
1	Бег по кругу (темп медленный)	2 минуты	
2	Построение, ходьба, упражнения на восстановление дыхания.	2 минуты	Следить за дыханием
3	Подведение итогов занятия	1 минута	