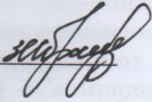


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**«РОСКОШНЕНСКАЯ ШКОЛА - ДЕТСКИЙ САД»
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
начальных классов
Протокол № 4
от 19.06. 2024 г.
Руководитель МО 
З.А.Ибраимова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР 
Л.Р. Джалилова
Протокол пед.совета №8
от 21.06. 2024 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказ № 160 – ОД
от 03.07.2024 г.
Директор МБОУ
«Роскошненская школа-
детский сад» 
А.А.Адамек



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Футбол для всех»
для 1-4 классов
на 2024-2025 учебный год**

- Содержание программы:
1. Общая физическая подготовка
 2. Специальная подготовка
 3. Основы знаний
 4. Соревнования

5. Тестирование общей физической и специальной подготовки

Направленность программы – спортивно-оздоровительная.

Адресат программы – обучающиеся, в возрасте 7-10 лет.

Объем программы – 68 часов

Виды занятий:

- занятия по изучению нового материала (технические приемы и тактические действия);
- занятия совершенствования и повторения изученного;
- комплексные (смешанные) занятия;
- контрольные занятия (занятия проверки усвоения знаний, умений и навыков, физической подготовленности).

Формы обучения:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- игры;
- соревнования;

Срок освоения – 4 года.

Составитель:
МО начальных классов

с. Роскошное, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Футбол для всех» в 1-4 классах разработана в соответствии:

- 1) Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- 3) Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения. (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)
- 4) Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- 5) Программа внеурочной деятельности «Футбол для всех» составлена в соответствии с программно-методическими материалами внеурочной деятельности учащихся «Футбол для всех», пособие для учителей и методистов, автор Колодницкий Г.А., Москва, просвещение, 2011 г
- 6) Плана внеурочной деятельности 1-4 классы МБОУ «Роскошненская школа-детский сад» на 2024-2025 учебный год.

Содержание программы включает в себя пять разделов:

1. Общая физическая подготовка
2. Специальная подготовка
3. Основы знаний
4. Соревнования
5. Тестирование общей физической и специальной подготовки

Направленность программы – спортивно-оздоровительная.

Адресат программы – обучающиеся, в возрасте 7-10 лет.

Объём программы – 68 часов

Виды занятий:

- занятия по изучению нового материала (технические приёмы и тактические действия);
- занятия совершенствования и повторения изученного;
- комплексные (смешанные) занятия;
- контрольные занятия (занятия проверки усвоения знаний, умений и навыков, физической подготовленности).

Формы обучения:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- игровая
- соревновательная

Срок освоения – 4 года.

Режим занятий – 0,5 раза в неделю (17 часов), продолжительностью 30 минут для 1 класса, 45 минут для 2-4 классов.

Цель и задачи курса программы

Цель программы: способствовать овладению отдельными элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей для всестороннего развития организма учащихся.

Задачи программы:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся;
- популяризация футбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- обучение технике и тактике игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Программа по внеурочной деятельности «Футбол» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «физкультурно-оздоровительная деятельность», «спортивно-оздоровительная деятельность», характеризовать значение соревнований по футболу;
- раскрывать понятия: физическое качество (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость), техника выполнения упражнения, действия;
- ориентироваться в тактических действиях в футболе;
- выявлять связь занятий футболом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий футболом в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о соревнованиях по футболу.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с историей физической культуры РФ;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой и соревновательной деятельности;
- знание основных моральных норм во время проведения тренировочных занятий, соревнований и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам, командной деятельности;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при сдаче нормативов;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения технико- тактических действий в тренировочной, игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения содержания программного материала по мини-футболу учащиеся по окончании курса должны:

- *обосновывать* значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
- *выполнять* технические приёмы и тактические действия, игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- *классифицировать* основные правила соревнований по футболу, наименования разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники, наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- *понимать* жесты футбольного арбитра;
- *соблюдать* правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях футболом;
- *играть* в футбол с соблюдением основных правил;
- *демонстрировать* жесты футбольного арбитра;
- *проводить* судейство по футболу.

Содержание курса программы «Футбол для всех»

Первый год обучения

Тема 1. Вводное занятие (1ч). Общие правила техники безопасности на занятиях. Возникновение игры «футбол».

Тема 2. Общая физическая подготовка (6ч).

Теоретические сведения. Физические способности.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с мячами, в движении. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения,

челночный бег 3х10м, бег спиной вперед, бег с ускорением 30м, бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в равномерном темпе 1 км. Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°, после двух шагов, с ноги на ногу, прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперед, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки. Силовые упражнения: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек, подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.

Тема 3. Специальная подготовка (6ч).

Теоретические сведения. Расположение игроков на поле.

Практические занятия. Техника передвижений игрока без мяча (бег, прыжки, остановка, повороты). Техника владения мячом (удар по неподвижному мячу, остановка мяча, ведение мяча, удары по воротам, отбор мяча). Техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание мяча). Тактика игры (тактика свободного нападения, нападение в игровых заданиях 1:1, 2:1, двухсторонняя учебная игра).

Тема 4. Основы знаний (1ч). Основные правила игры в футбол: игра рукой, удар по ногам, разметка площадки, гол, ворота.

Тема 5. Тестирование (3ч). Общая физическая подготовка: бег 30 м, бег 1 км, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой; удар по мячу на точность передачи; удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.

Теоретические сведения. Продолжительность игры.

Практические занятия. Игра по упрощенным правилам.

Второй год обучения

Тема 1. Вводное занятие (1ч). Общие правила техники безопасности на занятиях. Особенности формы футболиста.

Тема 2. Общая физическая подготовка (6ч).

Теоретические сведения. Развитие двигательных действий: бег, остановка.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с мячами, в движении. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3х10м, бег спиной вперед, бег с ускорением 30м, бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в равномерном темпе 1 км. Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°, после двух шагов, с ноги на ногу, прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперед, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки. Силовые упражнения: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек, подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.

Тема 3. Специальная подготовка(6ч)

Теоретические сведения. Действие игроков на поле.

Практические занятия. Техника передвижений игрока без мяча (бег, прыжки, остановка, повороты). Техника владения мячом (удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, удары по воротам, отбор мяча). Техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание мяча). Тактика игры (тактика свободного нападения, нападение в игровых заданиях 1:1, 2:1, двухсторонняя учебная игра).

Тема 4. Основы знаний (1ч). Основные правила игры в футбол: нарушение правил и наказание.

Тема 5. Тестирование (2ч). Общая физическая подготовка: бег 30 м, бег 1 км, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка:

жонглирование мячом правой, левой ногой; удар по мячу на точность передачи; удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.

Тема 6. Соревнования (1ч).

Теоретические сведения. Жесты судьи.

Практические занятия. Игра по упрощенным правилам.

Третий год обучения

Тема 1. Вводное занятие (1ч). Общие правила техники безопасности на занятиях. Критерии выбора позиции игрока.

Тема 2. Общая физическая подготовка (6ч).

Теоретические сведения. Координационные способности.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с мячами, в движении. Беговые упражнения: правым (левым) боком с крестным шагом, бег змейкой, челночный бег 5х10м, бег спиной вперед, бег с ускорением 60м, бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в чередовании с ходьбой, бег в равномерном темпе 1 км. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на двух ногах, с подтягиванием колен, с поворотом на 180°, 360°, после двух шагов, в длину с места, прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперед, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, с поворотом на 180°, 360°, многоскоки. Силовые упражнения: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек, подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.

Тема 3. Специальная подготовка (5ч).

Теоретические сведения. Скоростно-силовые способности.

Практические занятия. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Техника владения мячом (удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, удары по воротам, отбор мяча). Техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание мяча). Тактика игры (позиционное нападение без смены позиций игроков, нападение в игровых заданиях 2:1, 3:2, двухсторонняя учебная игра).

Тема 4. Основы знаний (1ч). Предупреждение травматизма.

Тема 5. Тестирование (3ч). Общая физическая подготовка: бег 30 м, бег 1 км, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой; удар по мячу на точность передачи; удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.

Тема 6. Соревнования (1ч).

Теоретические сведения. Таблица соревнований.

Практические занятия. Игра футбол.

Четвёртый год обучения

Тема 1. Вводное занятие (1ч). Общие правила техники безопасности на занятиях. Особенности позиции (амплуа).

Тема 2. Общая физическая подготовка (5ч).

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с мячами, в движении. Беговые упражнения: правым (левым) боком с крестным шагом, бег змейкой, челночный бег 5х10м, бег спиной вперед, бег с ускорением 60м, бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в чередовании с ходьбой, бег в равномерном темпе 1 км. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на двух ногах, с подтягиванием колен, с поворотом на 180°, 360°, после двух шагов, в

длину с места, прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, с поворотом на 180°, 360°, многоскоки. Силовые упражнения: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек, подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.

Тема 3. Специальная подготовка (5ч).

Теоретические сведения. Выполнение технических приемов с мячом.

Практические занятия. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Техника владения мячом (удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, удары по воротам, отбор мяча). Техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание мяча). Тактика игры (позиционное нападение без смены позиций игроков, нападение в игровых заданиях 2:1, 3:2, двухсторонняя учебная игра).

Тема 4. Основы знаний (1ч). Оказание первой помощи.

Тема 5. Тестирование (3ч). Общая физическая подготовка: бег 30 м, бег 1 км, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой; удар по мячу на точность передачи; удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.

Тема 6. Соревнования (2ч).

Теоретические сведения. Судейство по футболу.

Практические занятия. Игра футбол.

Тематическое планирование внеурочной деятельности

№ п/п	Раздел	1 год		2 год		3 год		4 год	
		теория	практ	теория	практ	теория	практ	теория	практ
1.	Вводное занятие	1		1		1		1	
2.	Общая физическая подготовка		6		6		6		5

3.	Специальная подготовка		6		6		5		5
4.	Основы знаний	1		1		1		1	
5.	Тестирование		3		2		3		3
6.	Соревнования				1		3		2
Всего		2	15	2	2	15	17	2	
Итого		17		17		17		17	

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п		Кол- во часо в	Дата проведения	
			По плану	По факту
I. Вводное занятие				
1.	Возникновение игры «футбол»	1		
Общая физическая подготовка (1ч)				
2.	ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3x10м,	1		

	бег спиной вперёд, бег с ускорением 30м.			
Специальная подготовка (1ч)				
3.	ОРУ с мячом. Техника передвижений игрока без мяча: бег, прыжки, остановка, повороты, рывки. Удар по неподвижному мячу носком стопы.	1		
Общая физическая подготовка (1ч)				
4.	ОРУ без предметов в движении. Беговые упражнения: бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в равномерном темпе 1 км.	1		
Специальная подготовка (1ч)				
5.	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному мячу носком стопы. Остановка мяча подошвой.	1		
Общая физическая подготовка (1 ч)				
6.	ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3х10м, бег спиной вперёд, бег с ускорением 30м.	1		
Специальная подготовка (1ч)				
7.	ОРУ с мячом. Удар по воротам носком и средней частью подъёма. Техника игры вратаря: отбивание мяча рукой, ногой. Двухсторонняя игра.	1		
Общая физическая подготовка (1ч)				
8.	ОРУ без предметов в движении. Беговые упражнения: бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в равномерном темпе 1 км.	1		
Специальная подготовка (1ч)				
9.	ОРУ с мячом. Удар по воротам носком и средней частью подъёма. Техника игры вратаря: отбивание мяча рукой, ногой. Двухсторонняя игра.	1		
Общая физическая подготовка (1ч)				
10.	ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°, после двух шагов, многоскоки, с ноги на ногу.	1		
Специальная подготовка (1ч)				
11.	ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой. Игровые задания 1:1, 2:1.	1		
Общая физическая подготовка (1ч)				
12.	ОРУ без предметов в движении. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки.	1		
Специальная подготовка (1ч)				
13.	ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой. Тактика свободного нападения.	1		
Основы знаний (1ч)				
14.	Основные правила игры	1		
Тестирование (3ч)				

15.	Общая физическая подготовка: бег 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой.	1		
16.	Общая физическая подготовка: бег 1 км, челночный бег 3х10м. Специальная подготовка: удар по мячу на точность передачи.	1		
17.	Специальная подготовка: удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.	1		

II год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Кол- во часо в	Дата	
			По плану	По факту
Вводное занятие (1ч)				
1.	Общие правила техники безопасности на занятиях. Особенности формы футболиста.	1		
Общая физическая подготовка (1ч)				
2.	ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, бег змейкой, челночный бег 3х10м, бег спиной вперёд, бег с ускорением 30м.	1		
Специальная подготовка (1ч)				
3.	ОРУ с мячом. Техника передвижений игрока без мяча: бег, прыжки, остановка, повороты, рывки. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью стопы.	1		
Общая физическая подготовка (1ч)				
4.	ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек.	1		
Специальная подготовка (1ч)				
5.	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1		
Общая физическая подготовка (1ч)				
6.	ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, бег змейкой, челночный бег 3х10м, бег спиной вперёд, бег с ускорением 30м.	1		
Специальная подготовка (1ч)				
7.	ОРУ с мячом. Удар по воротам внутренней частью стопы. Техника игры вратаря: ловля катящегося мяча и отбивание летящего руками. Двухсторонняя игра.	1		
Общая физическая подготовка (1ч)				
8.	ОРУ без предметов в движении. Беговые упражнения: бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в чередовании с ходьбой, бег в равномерном темпе 1 км.	1		

Специальная подготовка (1ч)				
9.	ОРУ с мячом. Удар по воротам внутренней частью стопы. Техника игры вратаря: ловля катящегося мяча и отбивание летящего руками. Двухсторонняя игра.	1		
Общая физическая подготовка (1ч)				
10.	ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на двух ногах, с поворотом на 90°, 180°, в длину с места, после двух шагов, в приседе.	1		
Специальная подготовка (1ч)				
11.	ОРУ с мячом. Ведение мяча ведение мяча носком стопы по прямой. Отбор выбиванием мяча ногой. Игровые задания 1:1, 2:1.	1		
Общая физическая подготовка (1ч)				
12.	ОРУ без предметов в движении. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки.	1		
Специальная подготовка (1ч)				
13.	ОРУ с мячом. Ведение мяча ведение мяча носком стопы по прямой. Отбор выбиванием мяча ногой. Игровые задания 1:1, 2:1.	1		
Основы знаний (1ч)				
14.	Основные правила игры в футбол: нарушение правил и наказание.	1		
Тестирование (2ч)				
15.	Общая физическая подготовка: бег 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой.	1		
16.	Специальная подготовка: удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.	1		
Соревнования (1ч)				
17.	Игра по упрощённым правилам.	1		

III год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Дата	
			План	Факт
Вводное занятие (1ч)				
1.	Общие правила техники безопасности на занятиях. Критерии выбора позиции игрока.	1		
	Общая физическая подготовка (2ч)			
2.	ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: правым (левым) боком с крестным шагом, бег змейкой, челночный бег 5х10м, бег спиной вперёд, бег с ускорением 60м.	1		
3.	ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на двух ногах, с подтягиванием колен, с поворотом на 180°, 360°, после двух шагов, в длину с места.	1		
Специальная подготовка (2ч)				
4.	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью подъёма. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1		

5.	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью подъёма. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1		
Общая физическая подготовка (2ч)				
6.	ОРУ без предметов в движении. Беговые упражнения: бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в чередовании с ходьбой, бег в равномерном темпе 1 км.	1		
7.	ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек.	1		
Специальная подготовка (2ч)				
8.	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью подъёма. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1		
9.	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью подъёма. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1		
Общая физическая подготовка (2ч)				
10.	ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: правым (левым) боком с крестным шагом, бег змейкой, челночный бег 5x10м, бег спиной вперед, бег с ускорением 60м.	1		
11.	ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперед, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, с поворотом на 180°, 360°, многоскоки.	1		
Специальная подготовка (2ч)				
12.	ОРУ с мячом. Удар по воротам внутренней частью подъёма. Техника игры вратаря: ловля и отбивание летящего мяча руками. Игровые задания 2:1, 3:2.	1		
13.	ОРУ с мячом. Удар по воротам внутренней частью подъёма. Техника игры вратаря: ловля и отбивание летящего мяча руками. Игровые задания 2:1, 3:2.	1		
Общая физическая подготовка (2ч)				
14.	ОРУ без предметов в движении. Беговые упражнения: бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в чередовании с ходьбой, бег в равномерном темпе 1 км.	1		
15.	ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.	1		
Специальная подготовка (2ч)				
16.	ОРУ с мячом. Удар по воротам внутренней частью подъёма. Техника игры вратаря: ловля и отбивание летящего мяча руками. Игровые задания 2:1, 3:2.	1		
17.	ОРУ с мячом. Удар по воротам внутренней частью подъёма.	1		

	Техника игры вратаря: ловля и отбивание летящего мяча руками. Игровые задания 2:1, 3:2.			
Общая физическая подготовка (2ч)				
18.	ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на двух ногах, с подтягиванием колен, с поворотом на 180°, 360°, после двух шагов, в длину с места.	1		
19.	ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек.	1		
Специальная подготовка (2ч)				
20.	ОРУ с мячом. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, змейкой. Отбор мяча перехватом. Игровые задания 2:1, 3:2.	1		
21.	ОРУ с мячом. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, змейкой. Отбор мяча перехватом. Игровые задания 2:1, 3:2.	1		
Общая физическая подготовка (2ч)				
22.	ОРУ без предметов в движении. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, с поворотом на 180°, 360°, многоскоки.	1		
23.	ОРУ без предметов на месте. Силовая подготовка: подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.	1		
Специальная подготовка (4ч)				
24.	ОРУ с мячом. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, змейкой. Отбор мяча перехватом. Двухсторонняя игра.	1		
25.	ОРУ с мячом. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, змейкой. Отбор мяча перехватом. Двухсторонняя игра.	1		
26.	ОРУ без предметов на месте. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Двухсторонняя игра. Позиционное нападение без смены позиций игроков.	1		
27.	ОРУ без предметов на месте. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Двухсторонняя игра. Позиционное нападение без смены позиций игроков.	1		
Основы знаний (1ч)				
28.	Предупреждение травматизма.	1		
Тестирование (3ч)				
29.	Общая физическая подготовка: бег 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой.	1		
30.	Общая физическая подготовка: бег 1 км, челночный бег 3x10м. Специальная подготовка: удар по мячу на точность передачи.	1		
31.	Специальная подготовка: удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.	1		

Соревнования (3ч)

32.	Игра по правилам мини-футбола.	1		
33.	Игра по правилам мини-футбола.	1		
34.	Игра по правилам мини-футбола.	1		

IV год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Кол- во часов	Дата	
			По плану	По факту
Вводное занятие (1ч)				
1.	Общие правила техники безопасности на занятиях. Особенности позиции (амплуа).	1		
	Общая физическая подготовка (2ч)			
2.	ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: правым (левым) боком с крестным шагом, бег змейкой, челночный бег 5х10м, бег спиной вперед, бег с ускорением 60м.	1		
3.	ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на двух ногах, с подтягиванием колен, с поворотом на 180°, 360°, после двух шагов, в длину с места.	1		
Специальная подготовка (1ч)				
4.	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, носком. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы и грудью.	1		
	Общая физическая подготовка (2ч)			
5.	ОРУ без предметов в движении. Беговые упражнения: бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в чередовании с ходьбой, бег в равномерном темпе 1 км.	1		
6.	ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек.	1		
Специальная подготовка (1ч)				
7.	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, носком. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы и грудью.	1		
	Общая физическая подготовка (1ч)			
8.	ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: правым (левым) боком с крестным шагом, бег змейкой, челночный бег 5х10м, бег спиной вперед, бег с ускорением 60м.	1		
Специальная подготовка (1ч)				
9.	ОРУ с мячом. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы с изменением направления движения, скорости движения. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Игровые задания 2:1, 3:2.	1		
	Специальная подготовка (2ч)			
10.	ОРУ с мячом. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы	1		

	с изменением направления движения, скорости движения. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двухсторонняя игра.			
11.	ОРУ без предметов на месте. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Двухсторонняя игра. Позиционное нападение со сменой позиций игроков.	1		
Основы знаний (1ч)				
12.	Оказание первой помощи	1		
Тестирование (3ч)				
13.	Общая физическая подготовка: бег 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой.	1		
14.	Общая физическая подготовка: бег 1 км, челночный бег 3х10м. Специальная подготовка: удар по мячу на точность передачи.	1		
15.	Специальная подготовка: удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.	1		
Соревнования (2ч)				
16.	Игра по правилам мини-футбола.	1		
17.	Игра по правилам мини-футбола.	1		

Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы следующие условия:

1. Футбольное поле
2. Спортивный зал
3. Футбольные мячи
4. Набивные мячи
5. Сетки для футбольных ворот
6. Конусы, стойки
7. Манежки
8. Наглядный материал
9. Учебно-методическая литература

Оценочные материалы

Контроль направлен на выявление сведений о динамике функционального состояния занимающихся в кружке, об их технической и физической подготовленности (общей и специальной).

Основными источниками информации об эффективности учебно-тренировочного процесса являются:

- данные педагогических наблюдений за занимающимися на занятиях и соревнованиях;
- результаты, показанные занимающимися в контрольных упражнениях (двигательных тестах) по технической и физической подготовке.

Контрольные упражнения по физической подготовке для 1 года обучения

№	Показатели	Возраст	Уровень подготовки
---	------------	---------	--------------------

			5	4	3
1	Бег 30 м (с)	7 лет	5,6	7,3	7,5
2	Челночный бег 3x10 м (с)	7 лет	9,9	10,8	11,2
3	Бег 1 км	7 лет	Без учета времени		
3	Прыжок в длину с места (см)	7 лет	155	115	100
4	Подтягивание на турнике (кол-во раз)	7 лет	4	2	1

Контрольные упражнения по специальной подготовке для 2 года обучения

№	Показатели	Возраст	Уровень подготовки		
			5	4	3
1	Жонглирование мячом (кол-во раз)	7 лет	5	3	2
2	Удар по мячу на точность передачи (кол-во раз)	7 лет	4	3	2
3	Удар по воротам на точность попадания (кол-во раз)	7 лет	4	3	2
3	Ведение мяча (сек)	7 лет	8,0	8,5	9,0

Контрольные упражнения по физической подготовке для 2 года обучения

№	Показатели	Возраст	Уровень подготовки		
			5	4	3
1	Бег 30 м (с)	8 лет	5,4	7,0	7,1
2	Челночный бег 3x10 м (с)	8 лет	9,1	10,0	10,4
3	Бег 1 км	8 лет	Без учета времени		
3	Прыжок в длину с места (см)	8 лет	165	125	110
4	Подтягивание на турнике (кол-во раз)	8 лет	4	2	1

Контрольные упражнения по специальной подготовке для 2 года обучения

№	Показатели	Возраст	Уровень подготовки		
			5	4	3
1	Жонглирование мячом (кол-во раз)	8 лет	5	3	2
2	Удар по мячу на точность передачи (кол-во раз)	8 лет	4	3	2
3	Удар по воротам на точность попадания (кол-во раз)	8 лет	4	3	2
3	Ведение мяча (сек)	8 лет	7,0	7,5	8,0

Контрольные упражнения по физической подготовке для 3 года обучения

№	Показатели	Возраст	Уровень подготовки		
			5	4	3
1	Бег 30 м (с)	9 лет	5,1	6,7	6,8
2	Челночный бег 3x10 м (с)	9 лет	8,8	9,9	10,2
3	Бег 1 км	9 лет	4.50	6.10	6.30
3	Прыжок в длину с места (см)	9 лет	175	130	120
4	Подтягивание на турнике (кол-во раз)	9 лет	5	3	2

Контрольные упражнения по специальной подготовке для 3 года обучения

№	Показатели	Возраст	Уровень подготовки		
			5	4	3
1	Жонглирование мячом (кол-во раз)	9 лет	6	4	3
2	Удар по мячу на точность передачи (кол-во раз)	9 лет	5	4	3
3	Удар по воротам на точность попадания (кол-во раз)	9 лет	5	4	3
3	Ведение мяча (сек)	9 лет	7,5	7,0	7,5

Контрольные упражнения по физической подготовке для 4 года обучения

№	Показатели	Возраст	Уровень подготовки		
			5	4	3
1	Бег 30 м (с)	10 лет	5,1	6,5	6,6
2	Челночный бег 3х10 м (с)	10 лет	8,6	9,5	9,9
3	Бег 1 км	10 лет	4.50	6.10	6.30
3	Прыжок в длину с места (см)	10 лет	185	140	130
4	Подтягивание на турнике (кол-во раз)	10 лет	5	3	2

Контрольные упражнения по специальной подготовке для 4 года обучения

№	Показатели	Возраст	Уровень подготовки		
			5	4	3
1	Жонглирование мячом (кол-во раз)	10 лет	7	5	4
2	Удар по мячу на точность передачи (кол-во раз)	10 лет	6	5	4
3	Удар по воротам на точность попадания (кол-во раз)	10 лет	6	5	4
3	Ведение мяча (сек)	10 лет	6,0	6,2	6,4

Список литературы

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
4. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
5. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
6. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
7. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
8. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов». – М. : Просвещение, 2011. – 95 с.

В данном документе
пронумеровано, прошнуровано и скреплено
печатью 19 * лист(ов)

девятнадцать
лист(ов)

Директор школы: А.А. Адамек

