

**Ростовская область Песчанокский район село Жуковское  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Жуковская средняя общеобразовательная школа № 22**

**СОГЛАСОВАНО:**

На заседании педагогического совета  
МБОУ ЖСОШ № 22  
протокол № 3 от «28» 08.2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор МБОУ ЖСОШ №22  
Кобелева Н.В.  
приказ № 295 от «28» 08.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«Футбол»**

**Уровень образования:** начальное общее

**Деятельность:** внеурочная работа

**Направление:** спортивно-физкультурное

**Учитель:** Денисенко Лариса Леонидовна

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по **футболу МБОУ ЖСОШ №22** предназначена для организации занятий в школьной спортивной секции. Учащихся в секции необходимо разделить по возрасту и физическому развитию.

**Цель программы** – обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки футболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни

**Актуальность и новизна программы:** Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучения футболу детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

### **Задачи программы:**

- Создание условий для развития личности ребёнка;
- Развитие мотивации юного футболиста к познанию и творчеству;
- Обеспечение эмоционального благополучия ребёнка и подростка;
- Укрепление психического и физического здоровья;
- Создание условий для самоопределения и творческой самореализации спортсмена

на

### **Методы организации и проведения образовательного процесса:**

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

### **Основные средства обучения:**

- Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения

- Игровая практика.

## **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

Успешная подготовка футболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

## **СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ПРОГРАММЫ «ФУТБОЛ»**

### **1. Теоретическая подготовка.**

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 8. Техническая подготовка.

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом основы спортивного мастерства футболиста.

Тема 9. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих).

Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

Тема 10. Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана.

Тема 12. Место занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

## **2. Общая физическая подготовка**

1. Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

2. Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

3. Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

4. Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

5. Упражнения с предметом

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями и штангами

6. Акробатические упражнения

- Кувырки
- Перекаты, перевороты
- Упражнения на батуте

7. Беговые упражнения

- Бег (30,60,100,400)
- Бег (6 минут)

## 8. Спортивные игры

- Баскетбол
- Волейбол
- Ручной мяч

## 9. Подвижные игры и эстафеты.

### 3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения для вратарей;
- Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения для развития ловкости;

### 4. Техническая и тактическая подготовка

- Техника передвижений;
- 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;

#### 1. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча;
- Индивидуальные действия с мячом;
- Групповые действия;

#### 2. Тактика защиты:

- Индивидуальные действия;
- Групповые действия;
- Тактика вратаря;
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

### 5. Контрольные испытания

(9-14 лет)

Упражнения	(7-10лет)			(11-12 лет)			(13-14 лет)		
	Показатели в баллах								
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>ОФП</b>									
бег 30м (сек.)	5,0	5,1	5,5	4,8	4,9	5,1	4,6	4,8	5,0
бег 300м (сек.)400м	57,0	59,0	65,0	65,0	67,0	70,0	64,0	65,0	67,0
6-минутный бег (м) 12-минутный бег	1400	1350	1100	3000	2800	2500	3100	3000	2500
прыжок в длину (см)	180	170	160	210	200	180	220	210	200

<b>СФП: для полевых игроков</b>									
бег с ведением мяча (сек)	6,1	6,2	6,4	5,8	6,0	6,2	5,4	5,8	6,0
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)				30,0	35,0	40,0	28,0	30,0	35,0
удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	45	39	34	55	50	45	60	55	50
вбрасывание мяча руками на дальность (м)	14	13	10	17	15	13	19	17	14
<b>Техническая подготовка: для полевых игроков</b>									
удары по мячу на точность (число показаний из 10 ударов)	7	6	5	8	6	5	8	7	6
ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				9,5	10	14	9,0	9,5	12
жонглирование мячом (кол-во раз)	12	9	7	25	20	12			
<b>Техническая подготовка: для вратарей</b>									
удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				34	30	25	38	34	30
бросок мяча на дальность (м)				24	20	18	26	24	20

## **6. Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание**

Обучающиеся представляют медицинские справки, в которых значится: «ребёнок здоров».

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

### **1. Педагогические средства восстановления:**

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов

• Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировки

- Переключение с одних упражнений на другие
- Рациональная организация всего режима дня в целом.

## 2. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание
- Витаминизация
- Разнообразные виды массажа
- Разнообразные виды гидропроцедур
- Физиотерапия

## Тематическое планирование

№ п/п.	Тема урока	Кол-во часов	Воспитательные задачи	ЭОР
1	Общая физическая подготовка (ОФП) и основы техники владения мячом	8	<ul style="list-style-type: none"><li>• единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;</li><li>• сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;</li></ul>	РЭШ: видеоматериалы о правилах поведения на уроках физкультуры
2	Удары по воротам и тактические основы	8	<ul style="list-style-type: none"><li>• учёт индивидуальных особенностей каждого;</li><li>• систематичность и непрерывность воспитательного процесса;</li></ul>	Приложения-тренажеры по дриблингу.
3	Специальная физическая подготовка и вратарские навыки	8	<ul style="list-style-type: none"><li>• единство слова и дела в жизни спортивной группы;</li><li>• сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.</li></ul>	Простые онлайн-симуляторы, позволяющие расставить игроков на поле и посмотреть их зоны ответственности
4	Итоговое повторение и спортивные игры	10	<ul style="list-style-type: none"><li>• связь воспитания с реальной жизнью и трудом</li><li>• воспитание в коллективе</li></ul>	Интерактивные тесты и викторины Онлайн-сервисы для создания сетки турнира (генераторы жеребьевки), которые помогают организовать соревнования между командами класса
	Итого	34		

## Планируемые результаты освоения предмета

Личностные результаты:

— активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Мета предметные результаты:

— обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

— общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;

-анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

— видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

— оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

— управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

— планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

— изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

— оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

— организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

— бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

— организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Имеется ряд причин, обязывающих тренера серьезно и целенаправленно заниматься воспитательной работой.

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию — профессию тренера. Тренер полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни — учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач.

Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

### **Сущность и структура воспитательного процесса**

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

### **Задачи и содержание воспитательной работы**

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;

- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;

- формирование личностных качеств волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности);

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;

- воспитание в коллективе;

- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;

- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;

- учёт индивидуальных особенностей каждого;

- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;

- единство слова и дела в жизни спортивной группы;

- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

### **Методы и формы воспитательной работы**

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет **личный пример тренера**.

Основной в работе тренера является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимной оценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);

- контроль готовности мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;

- проверка личной гигиены и экипировки;

- новости из жизни спорта и футбола в частности;

- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;

- культурно-массовая работа: экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;

Формы организации воспитательной работы в школе носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание как учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения, и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

#### **Ожидаемые результаты:**

- победы на соревнованиях районного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, как и в секции, как и после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.
- историю развития футбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры.

Для составления календарно-тематического планирования (КТП) внеурочной деятельности по футболу в 4 классе необходимо учитывать возрастные особенности детей, цели и задачи программы, а также требования к безопасности. Программа направлена на укрепление здоровья, развитие физических качеств (скорость, ловкость, выносливость), обучение базовым техническим приемам и воспитание командного духа.

Всего часов: 34 (1 час в неделю).

Структура: План разделен на учебные четверти. В каждой четверти выделены ключевые темы и содержание занятий.

Цель: Последовательное освоение технических элементов, тактических основ, правил игры и развитие физических качеств.

### **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

#### **I четверть (8 часов): Общая физическая подготовка (ОФП) и основы техники владения мячом**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Основные элементы содержания</b>	<b>Часы</b>
1	<b>Вводное занятие.</b> Техника безопасности. История футбола.	Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Инструктаж по технике безопасности. Беседа о виде спорта. Разминка.	1
2	<b>Развитие координации и быстроты.</b>	Беговые упражнения: челночный бег, бег с изменением направления. Эстафеты с предметами. Подвижные игры («Вызов номеров», «Салки»).	1
3	<b>Общефизическая подготовка (ОФП).</b>	Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Упражнения для укрепления мышц пресса и спины. Прыжки через скакалку.	1

№	Тема занятия	Основные элементы содержания	Часы
4	<b>Ведение мяча внутренней стороной стопы.</b>	Обучение правильному положению стопы при ведении. Ведение мяча "змейкой" между конусами. Контроль высоты отскока мяча.	1
5	<b>Ведение мяча внешней стороной стопы и остановка катящегося мяча подошвой.</b>	Дриблинг с изменением направления. Прием катящегося мяча подошвой ("щечкой"). Игровые задания на удержание мяча.	1
6	<b>Передачи мяча внутренней стороной стопы.</b>	Работа в парах. Выполнение передач на месте и в движении. Акцент на точность и мягкость приема-передачи.	1
7	<b>Комплексная тренировка: ведение, обводка, передача.</b>	Проведение полосы препятствий, включающей все изученные технические элементы.	1
8	<b>Контрольное занятие. Игра "квадрат".</b>	Закрепление полученных навыков в игровых условиях. Оценка уровня овладения техникой ведения и передачи.	1

#### **II четверть (8 часов): Удары по воротам и тактические основы**

№	Тема занятия	Основные элементы содержания	Часы
9	<b>Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.</b>	Постановка опорной ноги, замах бьющей ногой. Удары по воротам с места на точность.	1
10	<b>Удар по катящемуся мячу.</b>	Совмещение ведения и удара после остановки мяча. Удары после передачи партнера.	1
11	<b>Удар подъемом (сильный удар).</b>	Обучение технике нанесения удара серединой подъема. Удары на дальность и силу.	1
12	<b>Игра головой.</b>	Отбивание летящего мяча лбом. Передача мяча головой партнеру. Безопасность выполнения элемента.	1
13	<b>Индивидуальные действия игрока без мяча (открывания).</b>	Перемещения без мяча для получения паса. Создание свободного пространства.	1
14	<b>Командные взаимодействия: ввод понятия "стенка".</b>	Отработка комбинации "пас в одно касание - стенка". Роль игрока, отдающего пас, и игрока, получающего его.	1
15	<b>Тактические схемы 2x2, 3x3.</b>	Расположение игроков на малой площадке. Обязанности нападающих и защитников.	1
16	<b>Игровая практика.</b>	Учебная игра в формате 5x5 или 6x6 с	1

№	Тема занятия	Основные элементы содержания	Часы
		акцентом на применение изученных ударов и комбинаций.	

### III четверть (8 часов): Специальная физическая подготовка и вратарские навыки

№	Тема занятия	Основные элементы содержания	Часы
17	Специальная физическая подготовка (СФП).	Упражнения на взрывную силу ног (прыжки в длину/высоту). Скоростная работа с мячом.	1
18	Работа вратаря: основная стойка и перемещение.	Позиция вратаря в воротах. Перемещение приставным шагом вдоль линии ворот.	1
19	Прием мяча двумя руками сверху.	Техника ловли высоких мячей. Выход из ворот для перехвата прострела.	1
20	Прием мяча снизу.	Ловля катящихся и низколетающих мячей. Страховка при выходах один на один.	1
21	Выбивание мяча от ворот рукой и ногой.	Введение атаки сильным ударом от ворот. Сброс мяча рукой для начала быстрой контратаки.	1
22	Игра на выходах.	Борьба за верховые мячи. Организация обороны при стандартных положениях (угловые).	1
23	Основы тактики защиты.	Индивидуальная опека. Принцип "игрок-за-игроком". Подстраховка партнеров.	1
24	Основы тактики нападения.	Быстрый переход от обороны к атаке. Ширина и глубина атакующих действий.	1

### IV четверть (10 часов): Итоговое повторение и спортивные игры

№	Тема занятия	Основные элементы содержания	Часы
25	Обобщающее занятие по правилам футбола.	Судейство, офсайд, штрафной/свободный удар, пенальти. Решение игровых ситуаций.	1
26-27	Турнир по мини-футболу (часть 1).	Соревнования внутри группы. Применение всех технических и тактических навыков.	2
28-29	Турнир по мини-футболу (часть 2).	Продолжение соревнований. Определение победителей.	2
30	Подвижные игры с элементами футбола.	Игры "Охота на лис", "Мяч капитану", "Борьба за мяч". Развитие игрового мышления.	1
31	Разбор прошедшего турнира.	Анализ ошибок и успешных действий. Что получилось хорошо, над чем нужно работать.	1
32	Подготовка к итоговому занятию.	Повторение самых сложных элементов по заявкам учащихся.	1
33	Итоговое контрольное	Тестирование физической подготовки (чел-	1

№	Тема занятия	Основные элементы содержания	Часы
	<b>ное занятие.</b>	ночный бег, прыжок в длину) и выполнение нормативов по технике (удар на точность, ведение на время).	
34	<b>Заключительное занятие.</b>	Подведение итогов года. Награждение активных участников. Рефлексия.	1

### Методические рекомендации:

- **Безопасность:** Каждое занятие начинается с инструктажа. Необходимо следить за состоянием обуви и покрытия площадки.
- **Дозировка нагрузки:** Интенсивность должна соответствовать возрасту. Обязательно чередование активных фаз с паузами отдыха.
- **Инвентарь:** Для занятий потребуются футбольные и набивные мячи, фишки/конусы, свисток, секундомер, малые ворота.
- **Гибкость:** Темы могут быть скорректированы в зависимости от погодных условий и уровня подготовленности конкретной группы. **Общие рекомендации по использованию ЭОР:**

- **Наглядность:** Используйте короткие видеоролики (не более 3-5 минут) для демонстрации правильной техники выполнения элемента перед тем, как дети начнут его выполнять.
- **Интерактивность:** Применяйте интерактивные тесты и викторины для проверки знаний правил, чтобы разнообразить учебный процесс.
- **Безопасность:** При использовании любых материалов обращайте внимание на то, чтобы упражнения соответствовали возрастной группе и не содержали травмоопасных элементов.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев С.Н., Лапшин О.Б., Ежов П.Ф. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ: Москва, 2018 г
2. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.- Х.: Основа, 2017г.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -2018.
4. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996.
5. Футбол. Учебник для физкультурных интернатов./ под ред.Казакова П.Н. М.: ФиС, 2018г

### Интернет-ресурсы

1. <https://multiurok.ru/> Сайт для учителей
2. <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5
3. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
4. <http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры
5. <http://sport-lessons.com/teamgames/football/> Уроки футбола: часть 1,2 (видео уроки)