

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Ордынского
района Новосибирской области – Ордынская средняя общеобразовательная
школа № 3

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
протокол от 28.08.2026г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ -
Ордынская СОШ №3
Н.А. Севрюк
Приказ № 122 от 28.08.2026г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

ФУТБОЛ

уровень образования начальное общее образование
срок освоения 4 года (с 1-4 класс)

Составитель: Посайдо Денис Андреевич
учитель физической культуры

р.п. Ордынское, 2026 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

□ Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286)

□ Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Футбол» для 1-4 классов (далее - Рабочая программа) разработана на основе авторской программы «Внеурочная деятельность учащихся ФУТБОЛ» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Москва «Просвещение»; Данная программа предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Данная рабочая программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Цель программы: решение оздоровительных, образовательных и развивающих задач физического воспитания при освоении учащимися игры в футбол.

Достижение цели возможно через решение следующих **задач**:

□ обучать двигательным действиям, нацеленным на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; □ развивать основные физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, силу;

□ совершенствовать жизненно-важные навыки и умения в беге, прыжках, метании;

□ прививать интерес к занятиям по футболу;

□ воспитывать спортивное трудолюбие и волевые качества;

□ изучать основные приемы техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;

□ приобретение начального опыта участия в соревнованиях;

□ воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Общая характеристика курса

Занятия по программе «Футбол» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий и тактическую подготовку.

Практическая часть включает в себя общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и участия в соревнованиях. Содержание программы включает в себя четыре раздела: 1. Общая физическая подготовка

2. Специальная подготовка.

3. Основы знаний.

4. Соревнования

Место в учебном плане

Программа курса составлена из расчёта 68 учебных часов — по 2 часа в неделю.

Срок реализации программы — 1 год. Продолжительность занятий 40 минут.

Условия реализации программы

Условия набора в коллектив: принимаются учащиеся 7-10 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Отсутствие у детей каких-либо особых физических способностей не является причиной отказа при зачислении в объединение. Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка от врача о допуске к занятиям.

Условия формирования групп: Формирование групп детей для занятий футболом осуществляется на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей. Группы формируются разновозрастные. Допускается дополнительный набор учащихся в течение учебного года, на второй и последующие годы обучения на основе тестирования. Программа предполагает наличие у детей определённой соответствующей физической подготовки и знаний, навыков и опыта, приобретённых на занятиях предыдущих годов обучения. Учащиеся, успешно освоившие учебный материал, переводятся на следующий учебный год обучения. Количество детей в группе: не менее 12 человек; **Формы проведения занятий:** соревнование, игра.

2.Содержание курса программы «Футбол»

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

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

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

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

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

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

Теоретические знания (3ч)

1) Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.

Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры.

2) Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика.

Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме.

Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

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

Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

3) Правила соревнований.

Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жесты. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Физическая подготовка (в течении года) Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения.

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

Подвижные игры и эстафеты.

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

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 200 м.

Кроссы от 5000 до 1000 м (в зависимости от возраста).

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

1. Специальная физическая подготовка. (в течении года) Упражнения для развития силы.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

В упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м,

4X5 м, 4X10 м, 2X15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости.

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

Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный и повторный бег с мячом.

Двусторонние игры. Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин., например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

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

2. Техника и тактика игры (в течении года) *Техника игры.*

Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полуката (всеми способами). Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары боковой частью лба.

Перевод мяча лбом. Удары на точность.

Остановка мяча.

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных

расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча.

Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнеру.

Отбор мяча.

Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание из-за боковой линии с места - положения, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2—3 м). Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с рук и с полуката на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

Тактика игры.

В нападении. Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

В защите. Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при

введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Руководство партнерами по обороне.

Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.

Судейская практика. Судейская практика проводится в ходе учебных игр.

Техника игры. Удары по мячу ногой. Резаные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу. Удар «подсечка» (носком). Бросок мяча подъемом. Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и дальность, Удары по мячу головой.

Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом до 180°.

Удары в прыжке с падением. Удары на точность, силу и дальность.

Остановка мяча. Остановка с поворотом до 180° — внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча в движении. Ведение мяча. Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку. Ложные движения (финты). Имитируя желание овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку (для партнера). Перенести правую ногу через мяч влево и, наклоняя туловище влево, послать мяч внутренней частью подъема левой ноги слева от соперника, обегать его справа и продолжить ведение мяча (финт Месхи). Выполнение двух следующих один за другим финтов (если первый финт противник сумел разгадать). Отбор мяча. Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате» и подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с разбега. Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с броском в ноги (в группировке и без группировки). Повторный бросок на мяч.

Тактика игры. В нападении. Создание численного перевеса в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг (со своевременным подключением партнера). Взаимодействие при развитии атак вблизи ворот противника и завершении атаки ударом по воротам. Комбинации с переменной мест. В защите. Игра центральных защитников по зонному принципу. Создание численного превосходства в обороне. Действия при начале атаки соперника из стандартных положений вблизи своих ворот. Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне. Ввод мяча в игру. Организация контратаки. Инструкторская и судейская практика.

Учебные игры в течении года 2-х сторонние с соблюдением правил игры в футбол. Участие в соревнованиях.

3.Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

□ формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

□ формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

□ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

□ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

□ развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

□ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

□ овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

□ освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

□ формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

□ формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

□ готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

□ определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

□ готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Предметные результаты

□ умение организовать самостоятельные занятия по футболу с соблюдением правил техники безопасности;

□ умение вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств; выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений с мячами;

□ владение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями по футболу, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

4. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу	2	-	2
2.	История футбола	1	-	1
3.	Передвижения и остановки	1	8	9
4.	Удары по мячу		8	8
5.	Остановка мяча		8	8
6.	Ведение мяча и обводка		8	8
7.	Отбор мяча		7	7
8.	Вбрасывание мяча		2	2
9.	Игра вратаря		2	2
10.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом		5	5
11.	Тактика игры	2	4	6
12.	Подвижные игры и эстафеты		4	4
13.	Физическая подготовка		4	4
	Итого:	6	60	68

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	Электронный образовательный ресурс
1	Т/Б и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Подвижные игры с элементами футбола.	1	
2	Правила игры. Подвижные игры с элементами футбола.	1	
3	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	1	

4	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	
5	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой.	1	
6	Ведение мяча с обводкой стоек	1	
7	Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек.	1	
8	Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений.	1	
9	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.	1	
10	Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой.	1	
11	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте.	1	
12	Эстафеты с ведением мяча.	1	
13	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1	
14	Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча.	1	
15	Игра в квадрате.	1	
16	Ввод мяча в игру.	1	
17	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам.	1	
18	Т/Б по футболу. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	1	
19	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	1	
20	Эстафеты с ведением мяча.	1	
21	Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	
22	Остановка катящего мяча внешней стороной стопы.	1	
23	Остановка мяча грудью.	1	
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1	

25	Совершенствование остановки мяча.	1	
26	Совершенствование культуры передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках.	1	
27	Жонглирование мячом.	1	
28	Совершенствование передачи мяча на месте и в движении.	1	
29	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	1	
30	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.	1	
31	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	1	
32	Т/Б. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1	
33	Удар по летящему мячу серединой подъема.	1	
34	Удар по мячу серединой лба.	1	
35	Совершенствование ударов по летящему мячу.	1	
36	Игра в тройках с последующим ударом по воротам.	1	
37	Обводка с помощью обманных движений (финтов).	1	
38	Совершенствование техники обводки.	1	
39	Умение найти свободное пространство и занять его.	1	
40	Совершенствование техники открывания. Игра без мяча.	1	
41	Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.	1	
42	Ловля мяча, летящего навстречу.	1	
43	Ловля мяча сверху в прыжке.	1	
44	Отбивание мяча кулаком в прыжке.	1	
45	Игра в защите. Отбор мяча ударом ногой.	1	
46	Отбор мяча перехватом.	1	
47	Отбор мяча корпусом.	1	
48	Отбор мяча в подкате.	1	
49	Совершенствование техники отбора мяча.	1	
50	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1	

51	Розыгрыш свободного удара.	1	
52	Розыгрыш штрафного удара.	1	
53	Т/Б.Розыгрыш углового удара.	1	
54	Совершенствование розыгрыша стандартов.	1	
55	Эстафеты на развитие скоростных способностей.	1	
56	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
57	Игра в «Стенку».	1	
58	Совершенствование игры в «стенку».	1	
59	Тактика игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3.	1	
60	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
61	Судейская практика. Судейство игры в футбол.	1	
62	Подстраховка игроков.	1	
63	Учебная игра с тактическими задачами.	1	
64	Игра в квадрате с минимальным касанием мяча.	1	
65	Двусторонняя учебная игра с разбором ошибок.	1	
66	Пробитие 11 метрового удара.	1	
67	Совершенствование розыгрыша стандартов. Учебная игра.	1	
68	Товарищеская встреча по футболу	1	
Итого		68	

Формы аттестации/ контроля.

Контроль усвоения знаний осуществляется в следующих формах:

Сроки контроля	Вид контроля	Форма контроля	Необходимый инструментарий
сентябрь	Начальный	Наблюдение, нормативы	Секундомер, свисток, футбольные мячи

в течении года	Текущий	Практические задания	Секундомер, рулетка, свисток, футбольные мячи, фишки
май	Итоговый	Нормативы, соревнования	Мячи, секундомер, фишки, рулетка,

Большую роль в работе педагога играет комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся. Контроль учебной деятельности ведется на основе оценки спортивной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочной деятельностью.

Средством контроля за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненное	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражения страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная, верхней половины тела	Резкая, верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

При определении степени утомления обучающихся необходимо знать и учитывать индивидуальные особенности организма ребенка.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной и технической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Мониторинг проводится в конце первого полугодия - промежуточный контроль, а в конце учебного года – итоговая диагностика уровня подготовленности. Промежуточный контроль, диагностика уровня подготовленности проводится каждый учебный год, а в конце всего обучения (май) проводится итоговая аттестация за весь период обучения. Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Футбол» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся.

Мальчики и девочки.

Общая и специальная физическая подготовка:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре/подтягивание в висе лежа на низкой перекладине;
2. Прыжок в длину с места; 3. Челночный бег 3х10 метров; Техническая подготовка:

1. Удары по воротам на точность с места:

- 6–8 лет – с 5 метров, ворота 1 метр х 1,5 метра.

2. Ведение мяча 5 метров, обводка 3-х стоек и удар по воротам:

- 6–8 лет – с 5 метров, ворота 1 метр х 1,5 метра.

3. Жонглирование правой и левой ногой футбольного мяча (количество раз).

Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся

возраст	уровень	Общая физическая подготовка				Специальная физическая подготовка	
		<u>юн.</u> : сгибание и разгибание рук в упоре <u>дев.</u> : подтягивание в висе лежа		Прыжок в длину с места		Челночный бег 3x10м	
		мальчики	девочки	Мальчики	девочки	мальчики	девочки
6	Высокий	5	4	126	115	9.1	9.3
	Средний	4	3	124	110	9.2	9.4
	Низкий	2	1	112	90	9.4	9.6
7	Высокий	6	5	130	120	9.0	9.2
	Средний	5	4	128	115	9.1	9.3
	Низкий	3	2	115	95	9.3	9.7
8	Высокий	8	8	142	128	8.9	9.1
	Средний	7	6	138	124	9.0	9.2
	Низкий	4	3	120	118	9.2	9.5
возраст	уровень	Техническая подготовка					
		Жонглирование мячом правой левой ногой		Ведение мяча 5 м, обводка 3-х стоек змейкой и удар по воротам		Пять ударов каждой ногой по воротам на точность с места	
		мальчики	девочки	Мальчики	девочки	мальчики	девочки
6	Высокий	3	2	10.2	10.2	2	
	Средний	2	1	10.3	10.3	1	
	Низкий	1	0	10.7	10.7	0	
7	Высокий	4	3	10.1	10.3	3	
	Средний	3	2	10.2	10.4	2	

	<i>Низкий</i>	2	1	10.6	11.0	1
8	<i>Высокий</i>	3	3	10.0	10.2	3
	<i>Средний</i>	2	2	10.1	10.3	2
	<i>Низкий</i>	1	1	10.4	10.5	1

Список литературы

1. Годик М.А., Мосягин С. М., Швыков И.А., Котенко Н. В., Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет, РА «Квартал», Нижний Новгород, 2012 г.
2. Грибачева М. А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания, Москва, 2011 г.
3. Грибачева М. А., Анисимова М. В., Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (Модуль «Футбол») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, Москва, 2020 г.
4. Иванов О.Н., Типовая программа спортивной подготовки для групп спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки (мальчики и девочки 5-6, 7-9 лет) по виду спорта «Футбол» - Москва: ФиС, 2020 г.
5. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Москва «Просвещение» 2011 г.
6. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера I этап (8–10 лет). Москва «Олимпия, Человек» 2007 г.
7. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Москва 2010 г.
8. Полишкис М.С., Выжгин В.А. «Футбол». Учебник для институтов физической культуры. Физкультура, образование и наука, Москва, 1999 г.
9. Сотников А. Я., Каширина Л. А. Учебно-тренировочная программа по футболу для детей 6–7 лет с методическими рекомендациями, Красноярск, 2012 г.