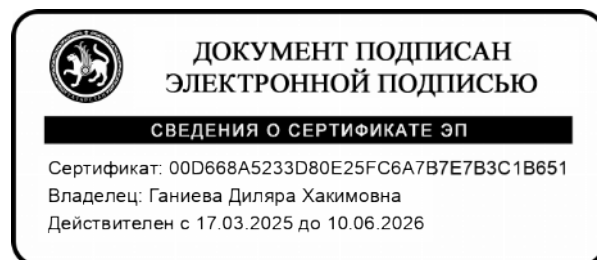


Рассмотрена  
на заседании ШМО  
руководитель \_\_\_\_\_  
Ахметзянова Ф.В  
протокол № 6  
от «28» августа 2023г.

Согласована  
заместитель директора  
по ВР \_\_\_\_\_  
/Л. Ф. Ганиева/  
«29» августа 2023г.

«Утверждаю»  
Директор  
МБОУ КСШ №3  
\_\_\_\_\_/Д.Х.Ганиева  
Приказ № № 349/25  
«29» августа 2023 г



Рабочая программа  
по дополнительному образованию детей «Футбол в школе» (мальчики)  
для учащихся 7 классов  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Кукморская средняя школа №3»  
Кукморского муниципального района Республики Татарстан

Составитель:  
Тимергалиев Алмаз Ильсурович,  
учитель физической культуры

## Пояснительная записка

Рабочая программа занятий дополнительного образования детей «Футбол в школе» 1 года обучения разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивно-оздоровительного направления объединения «Футбол в школе».

**Актуальность** программы заключается в том, что в наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время мини-футбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма.

**Новизна** программы заключается в том, что эта программа полностью построена на подвижных играх, с учетом изучаемых лексических тем и возрастных особенностей детей, включающих самые разнообразные двигательные действия, создающих целостную систему обучения, доступных для взрослых и детей. Данные игры способствуют обогащению двигательного опыта детей, совершенствованию навыков основных видов движений на основе их высокой степени повторяемости в различных играх, воспитанию морально-волевых качеств личности, а также активизируют мыслительную деятельность ребенка: тренируют внимание, уточняют имеющиеся представления, понятия, развивают воображение, память, сообразительность.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что позволяет детям не только удовлетворить сформировавшиеся потребности, но и создать условия для развития личности ребенка, обеспечить его эмоциональное благополучие, приобщить к общечеловеческим ценностям. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим развитию физических и умственных норм, правил поведения, а национальные подвижные игры прививают ребенку культурное наследие его окружающего общества и подготавливают к выходу в большой мир.

**Цель** программы: формирование физических навыков в процессе занятий футбола и мини-футбола и приобретение желания к систематическим занятиям физическими упражнениями.

### **Задачи:**

1. закаливание детей;
2. содействие гармоничному развитию личности;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
4. привитие навыков здорового образа жизни;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;
7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
8. развитие двигательных умений и навыков;
9. умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
10. играть мини-футбол, применяя изученные тактические приемы.

**Отличительные особенности** данной дополнительной образовательной программы- укрепление здоровья, развитие коммуникативных компетенций.

**Возраст детей:** программа «Футбол в школе» предназначена для детей 10-12 лет. Коллектив состоит из одной группы учащихся, состоящий из 15 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, всего 68 часов в год.

**Сроки реализации** дополнительной программы: 1 год

**Ожидаемый результат:** в конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

Формы педагогического контроля и возможные варианты его проведения: наблюдение за состоянием здоровья, за поведением учащихся, их внешними признаками реакции на физическую нагрузку, опрос, дидактическая игра.

**Форма подведения итогов реализации работы по данной программе:** турнир по футболу.

### **Планируемые результаты освоения курса**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

#### **Личностные УУД:**

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления секции «Футбол в школе» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **Регулятивные УУД:**

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

проговаривать последовательность действий;

уметь высказывать свое предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

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

учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Познавательные УУД:**

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

перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды; Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### **Коммуникативные УУД:**

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

совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### **Содержание изучаемого курса**

#### **Введение (3ч.)**

Теоретическая часть: инструктаж по технике безопасности и охране труда во время занятий футболом. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и в месте проведения занятий. Требования к спортивной форме, одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Медицинский допуск и медицинское обследование.

#### **Теоретическая подготовка (8ч.)**

Темы программы изучаются в процессе учебных занятий.

Развитие футбола в России и мире. История зарождения футбола. Легендарные отечественные и зарубежные футболисты и тренеры. Достижения национальной сборной команды страны по футболу на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Футбольный словарь терминов и определений.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы человека под воздействием физической нагрузки.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

Основы техники и тактики вида спорта футбол. Понятие о технике и тактике в футболе.

Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

#### **Общая и специальная физическая подготовка (10ч)**

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия). Физические качества и методы их развития. Корректирующие комплексы. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Организационные команды. Вспомогательные технические средства тренировки (способы передвижения). Регулирование физической нагрузки на занятии и способы восстановления. Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Контрольные упражнения и нормативы. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений.

Практическая часть.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Комплексы корректирующей гимнастики с мячом. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые

движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ног вперёд, в стороны, назад. Упражнения с футбольным мячом на координацию. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения: бег 30 м. на скорость, повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м., бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м., бег 200 и 500 м. Подвижные игры без мяча.

Специальные упражнения с предметами и без предметов. Специальные беговые упражнения: бег на 10–15 м. из различных стартовых положений – сидя, с бега на месте, лёжа; ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег с различными способами передвижения: бег прыжками, бег с изменением направления до 180°, бег боком и спиной вперёд (наперегонки), бег с приставными шагами, скрестный шаг, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад и др. Специальные упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; выполняя в прыжке поворот до 180°, прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола и мячом. Комплексы упражнений на быстроту (частоту) ног с фишками или координационной лестницей.

### **Техническая подготовка (23ч)**

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия). Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство обучающихся характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле; степенью их разносторонности, эффективностью применения и скоростью выполнения. По этим критериям мы оцениваем уровень технического мастерства.

Техника не может развиваться отдельно от физических качеств (общих и специальных).

Чтобы стать игроком высокого класса, юным спортсменам необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтому обучение техническим приемам начинается с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в футбол.

Практическая часть.

#### Ведение мяча.

Ведение мяча внутренней стороной подъема левой или правой ноги часто применяется в игре. Мяч должен находиться у середины стопы любой ноги, которую надо двигать вперед, равномерно и последовательно нанося легкие удары по мячу.

Попеременное ведение мяча внутренней стороной подъема правой и левой ноги позволит надежнее контролировать мяч и защитит его от соперника, тем самым затрудняет отбор мяча игроком соперника.

Ведении мяча ударами необходимо, чтобы носок правой или левой ноги был направлен к земле, а мяч должен находиться перед футболистом. Для того чтобы вести мяч, обучающийся должен наносить по нему легкие последовательные удары.

Легкие удары по мячу внешней стороной подъема позволяют выполнять ведение на большей скорости, но такой способ ведения требует от обучающегося большего внимания и контроля.

#### Остановка/прием мяча.

Этот технический прием применяется, когда нужно остановить мяч, адресованный партнером, или когда игрок перехватывает мяч, посланный игроком соперника. Остановка позволяет овладеть мячом, сохранить его у футболиста, с пользой распорядиться им для решения последующих технико-тактических задач.

Остановка подошвой – это наиболее простой прием. Для его выполнения необходимо вытянуть ногу вперед навстречу мячу, слегка согнув ее в коленном суставе, носок бутсы поднять, пятку опустить и сделать уступающее движение назад расслабленной ногой.

Остановка внутренней стороной стопы или неполная остановка летящего или катящегося навстречу мяча выполняется следующим образом: игрок должен сделать небольшое расслабленное движение назад принимающей мяч ногой и придавить мяч перед собой к газону.

Остановка мяча внешней стороной стопы. Она похожа на остановку катящегося или летящего мяча внутренней стороной стопы, но при уходе вправо (влево), назад (влево).

Остановка мяча подъемом или носком. Опустившийся к обучающемуся мяч можно подработать и остановить. Для этого необходимо сделать уступающее движение ногой назад. Голеностопный сустав ноги не должен быть расслабленным. При приближении к ноге мяча, следует выполнить «подсечку» под мяч. Очень важно поймать мяч на носок, не дергая ногу. В этом случае мяч сам опустится на газон, и с ним можно будет продолжать любые действия.

#### Удары по мячу.

Удар внутренней стороной стопы. Этот прием применяется для передач мяча на короткие и средние расстояния, для удара в ворота соперника с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но точный. Чтобы выполнить этот удар, надо поставить слегка согнутую в колене ногу в 10–15 см от мяча, чуть сбоку. При этом носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопа согнутой в колене бьющей ноги сильно разворачивается наружу. В момент удара середина стопы соприкасается с серединой мяча, с наклоном туловища над мячом. После завершения удара бьющая нога должна продолжать движение за мячом, что обеспечивает продолжительный и точный удар. Такое движение бьющей ноги называется проводкой и является обязательным при всех ударах.

Удар серединой подъема стопы. Этот прием применяется при передачах мяча на средние и длинные расстояния, при ударах в ворота соперника с таких расстояний. Удар выполняется с прямого разбега. При исполнении этого удара опорная нога, немного согнутая в колене, ставится рядом с мячом, носок ее «смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад, сгибается в коленном суставе и маховым движением бедра выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча, голеностоп напрягается, носок ноги оттягивается вниз, корпус наклоняется вниз. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука отводится назад, а другая - выбрасывается вперед-вверх. Если опорную ногу поставить на линии мяча, то он полетит невысоко. Для полета мяча по высокой траектории при выполнении удара опорную ногу необходимо поставить до мяча.

Удар внутренней частью подъема стопы. Этот удар применяется при ударах в ворота соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, передач с флангов. Для выполнения такого удара необходимо опорную ногу поставить позади и сбоку от мяча и перенести всю тяжесть туловища, которое отклоняется в сторону от мяча, бьющая нога сгибается в коленном суставе. Затем стопа бьющей ноги разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится в нижнюю часть мяча. Таким образом выполняется удар с места. Чтобы выполнить прием с разбега, обучающийся должен встать в 3–4 шагах от мяча и несколько сбоку. Разбежавшись, он наносит удар в нижнюю часть мяча.

Обращаем внимание на ошибки, которые допускают дети при разучивании этого удара – опорная нога ставится слишком близко к мячу. Разбег выполняют по прямой линии, а не по дуге.

Удар внешней частью подъема стопы. Является самым эффективным приемом при неожиданном ударе в ворота соперника и при скрытой передаче мяча партнеру. Так же

применяется при выполнении штрафных ударах. При выполнении удара мяч закручивается в правую или левую сторону. Для того чтобы этот удар был точным, направление разбега должно совпадать с направлением предполагаемого полета мяча. Согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на такое расстояние от него, чтобы не мешать движению бьющей ноги. Носок оттягивается вниз, голеностопный сустав закрепляется, и вся нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, а тяжесть тела переносится на опорную ногу. В момент удара нога соприкасается с мячом наружной частью бутсы. Высота полета мяча при этом зависит от расстояния между опорной ногой и мячом, а также от степени поворота стопы бьющей ноги внутрь: чем ближе опорная нога и чем больше она повернута внутрь, тем ниже будет полет мяча после удара.

**Удар носком.** Выполняются, когда надо произвести неожиданный, без подготовки, удар. При единоборствах с противником, когда необходимо вытолкнуть мяч.

**Удар пяткой.** Таким способом выполняется передача мяча партнеру, находящемуся сзади. Удар неожиданный, зрелищный, но применяется в игре редко. Для выполнения этого удара опорную ногу следует поставить на одном уровне и чуть сбоку от мяча. Бьющая нога после замаха проходит над мячом или сбоку от него, а затем обратным движением наносится удар пяткой в середину мяча. Для выполнения комбинации с партнером, что является неожиданно для соперников, необходимо опорную ногу поставить впереди мяча. Колено опорной ноги должно быть согнуто, после чего выносится вперед и несколько в сторону бьющая нога. Ее носок одновременно разворачивается, чтобы пятка оказалась напротив середины мяча, затем движением бьющей ноги к мячу наносится удар в сторону от себя.

#### **Тактическая подготовка (5ч.)**

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия). Понятие о тактике. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые действия.

Практическая часть.

##### Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Выбор наиболее удобной позиции на игровом поле. Умение уйти из-под контроля соперника.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное применение тех или иных приемов техники владения мячом. Применение необходимого способа удара по мячу, остановок. Использование ведения и применение различных видов обводки.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами. Начинать и развивать атаку из стандартных положений: начальном, угловом, штрафном и свободном ударах; ввода мяча из-за боковой линии.

##### Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. Применять отбор мяча. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь играть в обороне и взаимодействовать при выполнении противником стандартных комбинаций.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных и групповых действий.

#### **Соревновательная деятельность (16ч.)**

Теоретическая часть (в процессе подготовки к соревнованиям). Инструктаж по охране труда и технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по футболу. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Оформление заявки на соревнования. Форматы проведения соревнований различного уровня. Приказ на выезд от образовательного учреждения (не более 8

учащихся на 1 взрослого). Организация и составление безопасного маршрута к месту соревнования.

Практическая часть. Организация и участие в соревнованиях различного уровня в формате игры 3 против 3 или 4 против 4 на площадках не более чем длинна 30 м и ширина 20 м с маленькими воротами без вратарей и положения «вне игры».

### Итоговое занятие (3ч.)

Теоретическая часть. Подведение итогов после каждого года обучения. Подведение итогов промежуточной и итоговой аттестации. Вручение документов об окончании обучения по программе дополнительного образования «Футбол».

### Календарно-тематическое планирование

| №   | Тема занятия  | Дата проведения<br>(по плану) | Дата фактического<br>проведения |
|-----|---|-------------------------------|---------------------------------|
| 1.  | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.  |                               |                                 |
| 2.  | Размеры площадки. Основные ошибки. Правила игры   |                               |                                 |
| 3.  | Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма, остановке мяча подошвой в процессе ведения.   |                               |                                 |
| 4.  | Обучение ударам средней частью подъёма. Игра без вратарей.  |                               |                                 |
| 5.  | Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма   |                               |                                 |
| 6.  | Совершенствование остановке мяча подошвой в процессе ведения  |                               |                                 |
| 7.  | Совершенствование ударов средней частью подъёма.  |                               |                                 |
| 8.  | Обучение ударам внутренней частью подошвы. Игра без вратарей.   |                               |                                 |
| 9.  | Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении.  |                               |                                 |
| 10. | Обучение отбору мяча с выбыванием.  |                               |                                 |
| 11. | Обучение отбору мяча с выпадом.   |                               |                                 |
| 12. | Обучение отбору мяча подкатом. Игра без вратарей.   |                               |                                 |
| 13. | Совершенствование отбора мяча с выпадом. Обучение удару внутренней стороной стопы   |                               |                                 |
| 14. | Обучение остановке внутренней стороной стопы. Игра без вратарей   |                               |                                 |
| 15. | Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком). Обучение броску мяча на точность             |                               |                                 |
| 16. | Обучение приёму мяча, катящегося навстречу. Игра с вратарями  |                               |                                 |
| 17. | Обучение приёму мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. |                               |                                 |



|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
| 18. | Обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками. Игра с вратарями.   |  |  |
| 19. | Бег 30 м. Прыжок в длину.  |  |  |
| 20. | Метание 5 теннисных мячей на точность. Бег 200 м.  |  |  |
| 21. | Удар футбольного мяча. Выбрасывание футбольного мяча   |  |  |
| 22. | Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10 м, обводку трёх стоек на отрезке 12 м и удар в цель (2,5 x 1,2 м) с 6 м. Игра с вратарями |  |  |
| 23. | Обучение ведению мяча серединой подъёма с остановкой его подошвой во время ведения. Встречная эстафета с ведением мяча.  |  |  |
| 24. | Подвижная игра с элементами футбола. Игра с вратарями  |  |  |
| 25. | Совершенствование остановки мяча подошвой  |  |  |
| 26. | Обучение ударам средней частью подъёма. Подвижная игра с элементами футбола.   |  |  |
| 27. | Совершенствование остановки мяча подошвой.   |  |  |
| 28. | Обучение ударам средней частью подъёма по неподвижному мячу. Игра с вратарями  |  |  |
| 29. | Совершенствование ударов средней частью подъёма по неподвижному мячу.  |  |  |
| 30. | Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра.   |  |  |
| 31. | Обучение ударам внутренней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Игра с вратарями.   |  |  |
| 32. | Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10 м, обводку трёх стоек на отрезке 12 м и удар в ворота с 6 м. Игра с вратарями.            |  |  |
| 33. | Совершенствованию ударов внутренней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу.  |  |  |
| 34. | Подвижная игра с элементами футбола. Игра с вратарями.   |  |  |
| 35. | Обучение выбиванию мяча носком у партнёра, ведущего мяч сбоку. Игра с вратарями.   |  |  |
| 36. | Обучение отбору мяча выпадам у партнёра, ведущего мяч навстречу. Игра с вратарями.   |  |  |
| 37. | Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Подвижная игра с элементами футбола.                                      |  |  |
| 38. | Обучение ведению мяча зигзагами. Учебная игра.   |  |  |
| 39. | Обучение ведению мяча зигзагами. Учебная игра.   |  |  |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
| 40. | Ведение мяча 10 м, обводку трёх стоек на отрезке 12 м удар внутренней частью подъёма в цель. Учебная игра.   |  |  |
| 41. | Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой.   |  |  |
| 42. | Совершенствование ведения мяча внутренней стороны стопы с обводкой трёх стоек и завершающим ударом. Учебная игра   |  |  |
| 43. | Обучение ударам по воротам внутренней частью подъёма по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку Учебная игра  |  |  |
| 44. | Обучение ударам по воротам внутренней частью подъёма по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку Учебная игра  |  |  |
| 45. | Обучение ударам внутренней стороной стопы. Подвижная игра с элементами футбола   |  |  |
| 46. | Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы. Учебная игра.   |  |  |
| 47. | Обучение ударам головой по подвешенному мячу.<br>Обучение ударам головой по подбрасываемому под собой мячу.  |  |  |
| 48. | Обучение вбрасыванию мяча. Учебная игра.   |  |  |
| 49. | Совершенствование отбора мяча выпадам. Учебная игра.   |  |  |
| 50. | Совершенствование отбора мяча подкатом<br>Учебная игра.  |  |  |
| 51. | Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. Подвижная игра с элементами футбола.  |  |  |
| 52. | Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. Учебная игра.   |  |  |
| 53. | Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трёх стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель.<br>Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении. |  |  |
| 54. | Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и  |  |  |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
|     | обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнёру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъёма. Учебная игра.                        |  |  |
| 55. | Совершенствование ведения мяча с обводкой трёх стоек и завершающим ударом внутренней частью подъёма в цель.  |  |  |
| 56. | Обучение ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног. Учебная игра.  |  |  |
| 57. | Совершенствование ведения мяча средней частью подъёма и остановки подошвой по зрительному сигналу. Обучение удару средней частью подъёма по неподвижному мячу. |  |  |
| 58. | Обучение удару средней частью подъёма в цель после ведения мяча. Подвижная игра с элементами футбола.  |  |  |
| 59. | Совершенствование удара средней частью подъёма в цель. Подвижная игра с элементами футбола.  |  |  |
| 60. | Совершенствование удара средней частью подъёма в цель. Учебная игра.   |  |  |
| 61. | Совершенствование ударов головой по подвешенному и подброшенному над собой мячу. Подвижная игра с элементами футбола.  |  |  |
| 62. | Совершенствование ударов головой по мячу после вбрасывания партнёром. Подвижная игра с элементами футбола.   |  |  |
| 63. | Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом с последующим переносом за мяч. Учебная игра  |  |  |
| 64. | Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом, последующему переносу за мяч, толчку мяча вправо внешней частью подъёма и продвижению за             |  |  |

|     |   |  |  |
|-----|---|--|--|
|     | мячом. Учебная игра   |  |  |
| 65. | Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах с продвижением. Подвижная игра с элементами футбола.        |  |  |
| 66. | Совершенствование ударов средней частью подъёма по катящемуся навстречу мячу. Учебная игра  |  |  |
| 67. | Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. Подвижная игра с элементами футбола. |  |  |
| 68. | Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. Учебная игра.                        |  |  |

### 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

| № | Показатели                           | Уровень подготовки |         |        |
|---|--------------------------------------|--------------------|---------|--------|
|   |                                      | Высокий            | Средний | Низкий |
| 1 | Бег 30 м (с)                         | 5,1                | 6,5     | 6,6    |
| 2 | Челночный бег 3x10 м (с)             | 8,6                | 9,5     | 9,9    |
| 3 | Бег 1 км                             | 4.50               | 6.10    | 6.30   |
| 3 | Прыжок в длину с места (см)          | 185                | 140     | 130    |
| 4 | Подтягивание на турнике (кол-во раз) | 5                  | 3       | 2      |

### Контрольные упражнения по специальной подготовке


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

| № | ФИО              | Вводный контроль                  |                                       |              | Итоговый контроль                 |                                       |              |
|---|------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|--------------|-----------------------------------|---------------------------------------|--------------|
|   |                  | Удар по мячу на точность передачи | Удар по воротам на точность попадания | Ведение мяча | Удар по мячу на точность передачи | Удар по воротам на точность попадания | Ведение мяча |
| 1 | Параметры оценки |                                   |                                       |              |                                   |                                       |              |
| 2 |                  |                                   |                                       |              |                                   |                                       |              |
| 3 |                  |                                   |                                       |              |                                   |                                       |              |

## Список литературы

1. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2, 3-изд. - М.: Просвещение (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. –М.: Просвещение, (Стандарты второго поколения),.
3. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся, В.И.Лях, А.А.Зданевич; Волгоград: Учитель.
4. Внеурочная деятельность учащихся. «Футбол». Работаем по новым стандартам. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов., М.: Просвещение.
5. Спорт в школе. Футбол. И.А. Швыков. «Терра спорт», Москва.
6. Шаг за шагом. Все о тренировке юного футболиста. М. Мукиан, Д. Дьюрст., М.: Астрель АСТ.
7. Общеразвивающие упражнения. И.П. Залетаев, С.А. Полиевский. Москва: «Физкультура и спорт».
8. Подвижные игры 1-4 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: ВАКО, 2007.
9. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, Москва «Издательство НЦ ЭНАС».
10. Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 классы., В.И. Лях., М.: Просвещение, 2009

Лист согласования к документу № 40 от 16.10.2025  
Инициатор согласования: Ганиева Д.Х. Директор  
Согласование инициировано: 16.10.2025 10:19

| Лист согласования |              |                   | Тип согласования: <b>последовательное</b>   |           |
|-------------------|--------------|-------------------|---|-----------|
| N°                | ФИО          | Срок согласования | Результат согласования  | Замечания |
| 1                 | Ганиева Д.Х. |                   |  Подписано<br>16.10.2025 - 10:19 | -         |