

Принят
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 9
от 18.05.2026

Утвержден
18.05.2026
приказом № 586
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

Французова	Подписано
Ирина	цифровой подписью:
Вячеславовна	Французова Ирина
	Вячеславовна

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ФУТБОЛ»

Возраст учащихся: 9 – 13 лет

Срок освоения: 2 года

**Разработчик: Канчер Андрей Андреевич,
педагог дополнительного образования**

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

Адресат программы

Данная общеразвивающая программа рассчитана на самый широкий круг учащихся. Участвовать в обучении могут как мальчики, так и девочки. Возраст детей, занятых в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы 9-13 лет.

Актуальность.

Огромная тяга детей и подростков к футболу позволяет использовать этот вид спорта не только как средство физического развития, но и как важнейший фактор воспитательного, идеологического воздействия. В процессе занятий футболом воспитывается целый ряд ценных морально-волевых качеств: коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, дисциплинированность, товарищеская взаимопомощь, что особенно важно в современном мире, где, зачастую, теряются нравственные ценности, процветают насилие, наркомания, презрение к более слабому, материально не обеспеченному или социально не защищенному человеку. Все эти пороки, к сожалению, рвутся и в общеобразовательные школы нашего города, тем важнее противопоставить им такое сильное оружие, как футбол.

Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Уровень освоения – общекультурный.

Объем и срок освоения

Образовательная программа рассчитана на 2 года, что составляет 288 часов (144 часа в год). Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

Отличительные особенности программы

Этот этап обучения и возраст детей, характеризуется тем, что занимающиеся осознано выполняют упражнения и физкультурно-спортивные комплексы, предлагаемые педагогом, могут длительно выполнять однообразные упражнения, постепенно увеличивая частоту и нагрузку для того чтобы научиться правильному, быстрому и эффективному выполнению разнообразных футбольных приемов.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

В настоящее время футбол является наиболее массовой и наиболее популярной игрой среди жителей Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Миллионы людей посещают стадионы или припадают к экранам телевизоров, следя за матчами своих кумиров – футболистов из сборной России или питерского «Зенита». Не отстают от взрослых и юные: дети, подростки, юноши. Наряду с мальчишками, все больший интерес к футболу проявляют девочки. Женская команда «Аврора» Санкт-Петербург является чемпионом страны по минифутболу, обладает Кубком Европейских чемпионов. Многие ее игроки, ныне мастера спорта РФ международного класса, начинали свое знакомство с футбольным мячом в школьных спортивных залах и на пришкольных стадионах. Сотни тысяч мальчишек нашего города ровняются на игроков «Зенита»

А. Дзюбу, А. Кокорина, А.Соболева, А. Мостового, В. Радимова, Д. Адамова, М Глушенкова, В. Малафеева, которые из никому не известных пацанов с ленинградских окраин, смогли стать футбольными мастерами европейского масштаба, самодостаточными и популярными людьми, высокооплачиваемыми специалистами. Все это делает футбол социально значимым и чрезвычайно востребованным в настоящее время видом спорта. Нельзя забывать и о том, что футбол активно способствует развитию основных двигательных качеств человека: быстроты и точности движений, ловкости, силы и выносливости, развивает мышечную массу и мыслительные способности занимающихся.

Многие игроки футбола, ныне мастера спорта РФ международного класса, начинали свое знакомство с футбольным мячом в школьных спортивных залах и на пришкольных стадионах. Учитывая его незначительную финансовую затратность: необходимо иметь лишь десяток футбольных мячей и пару комплектов формы или накидок, футбольное поле с воротами, да защищенный от ударов мячами школьный спортивный зал. Все это выводит вышеназванный вид спорта на ведущее место в системе дополнительного образования школьника в образовательных учреждениях.

Цель:

Формирование у учащихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям футболом, подготовка спортсменов, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, готовых в дальнейшем заниматься футболом профессионально.

Задачи:

Обучающие:

1. научить правильно двигаться на футбольном поле, грамотно выполнять необходимые действия на поле в качестве игрока футбольной команды.
2. научить правильно выполнять технико-тактические действия футболиста.
3. научить навыкам правильно ходить, бегать, падать, кувыряться на поле.

Развивающая:

1. развить интерес к занятиям спортом в целом и футболом в частности;
2. развить систему представлений о физической культуре и спорте;
3. совершенствовать быстроту, координацию, физическую выносливость, силу, ловкость, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность для успешного овладения навыками игры.

Воспитательная:

1. сформировать у учащихся уважение к символам страны,
2. укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между учащимися.
3. снизить уровень заболеваемости и пропагандировать здоровый образ жизни.

Прогнозируемые результаты:

Личностные

Учащиеся:

1. сформируют уважение к символам страны,
2. укрепят дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между собой.
3. сформируют навыки здорового образа жизни.

Метапредметные

Учащиеся:

1. сформируют интерес к занятиям спортом в целом и футболом в частности;
2. сформируют система представлений о физической культуре и спорте;

3. выработают быстроту координационных способностей, физическую выносливость, силу, гибкость, ловкость, реакцию, внимание для успешного владения навыками игры.

Предметные

Учащиеся:

1. усовершенствуют двигательные качества на футбольном поле, будут грамотно выполнять необходимые действия на поле в качестве игрока футбольной команды.

2. будут правильно выполнять технико-тактические действия футболиста.

3. усовершенствуют навыки правильно ходить, бегать, падать, кувыркаться на поле.

В течение года учащиеся, объединенные в футбольную команду, должны выступать в районных и городских соревнованиях.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: государственный язык РФ - русский.

Форма обучения очная,

Особенности реализации

Данная программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Условия набора и формирования групп

В группу принимаются дети в возрасте 9-13 лет, им необходимо иметь медицинский допуск для посещения занятий и заявление от родителей. Группа формируется в соответствии с возрастом. Количество детей в группе первого года не менее 15 человек, второго года – не менее 12 человек.

При желании и в соответствии с возрастом учащиеся имеют возможность повторить обучение по программе. Для таких учащихся, с целью поддержки детских инициатив, в содержании программы предусмотрено наличие заданий повышенного уровня сложности, что дает возможность для самосовершенствования и развития их физического потенциала.

Формы организации и проведения занятий

Формы организации деятельности детей на занятии: групповая, индивидуально-групповая, в малых группах.

Формы проведения занятий: занятие-тренировка, игра.

Также предусмотрены дистанционная и модульная формы обучения

Материально-техническое обеспечение программы крытый спортивный зал для занятий футболом в холодное время года,

- футбольное поле,
- нескольких игровых площадок: гандбольная, волейбольная и баскетбольная или комбинированная,
- теплые раздевалки,
- душевая,
- комната для тренера и судей,
- помещение для хранения инвентаря и спортивной формы,
- футбольные, мини-футбольные, гандбольные, хоккейные ворота, мячи,
- сетки,
- форма,
- манишки,
- скакалки,
- фишки,
- аптечка,
- видеокассеты с записями футбольных матчей и тренировок,

- видео-магнитофон,
- свисток,
- секундомер,
- телевизор.

Необходимое кадровое обеспечение программы. Для реализации данной дополнительной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования с уровнем образования и соответствующим требованиям «Профессионального стандарта».

Учебный план первого года

№ п. п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	беседа,
2.	Общая физическая подготовка	26	12	14	педагогическое наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	20	8	12	педагогическое наблюдение
4.	Техническая подготовка	32	16	16	педагогическое наблюдение
5.	Тактическая подготовка	28	14	14	педагогическое наблюдение
6.	Учебные и контрольные игры.	30	14	16	педагогическое наблюдение
7.	Теоретическая подготовка	4	2	2	беседа
8.	Контрольное занятие	2		2	зачет, сдача нормативов
Итого:		144	67	77	

Учебный план второго года

№ п. п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	беседа
2.	Общая физическая подготовка	26	6	20	педагогическое наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	20	6	14	педагогическое наблюдение
4.	Техническая подготовка	32	6	26	педагогическое наблюдение
5.	Тактическая подготовка	28	6	22	педагогическое наблюдение
6.	Учебные и контрольные игры.	30	14	16	педагогическое наблюдение
7.	Теоретическая	4	2	2	беседа

	подготовка				
8.	Итоговое занятие.	2	1	1	Зачет, сдача нормативов
Итого:		144	42	102	

Рабочая программа на 2026-2027 учебный год

Первый год обучения

Задачи:

Обучающие:

1. научить правильно двигаться на футбольном поле, грамотно выполнять необходимые действия на поле в качестве игрока футбольной команды.
2. научить выполнять технико-тактические действия футболиста.
3. научить правильно ходить, бегать, падать, кувыряться.

Развивающая:

1. совершенствовать быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность.
2. развивать интерес к занятиям футболом;
3. сформировать систему представлений о физической культуре и спорте;

Воспитательная:

1. закрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между учащимися.
2. научить правилам поведения на поле, общения с судьями, товарищами по команде и соперниками, правильную реакцию на замечания и подсказки педагога, на поведение болельщиков и зрителей.
3. снижать уровень заболеваемости и пропагандировать здоровый образ жизни.

Содержание программы

Двух часовое занятие составляет 90 минут и состоит из следующих частей:

- | | |
|---------------------------------------|------------|
| 1. Теория | 5-10 мин. |
| 2. Разминка | 15-20 мин. |
| 3. Основная учебная часть | 65-20 мин. |
| 4. Игровая часть | 30-60 мин. |
| 5. Восстановление | 5-10 мин. |
| 6. Разбор занятия и подведение итогов | 5-10 мин. |

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория. Техника безопасности в спортивном зале, на стадионе, на соревновании.

Практика. ОФП. Игра.

Контроль. Беседа.

2. Общефизическая подготовка.

Теория.

Техника безопасности. Различные виды ходьбы, бега, прыжки, падения, страховки при падениях, повороты, кувирки.

Практика.

Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, ловкости, прыгучести, гибкости.

- строевой шаг, ходьба, повороты на месте и в движении, перестроения в круг, в две и в три шеренги.

- Упражнения в парах, тройках и группах: повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, отведение назад и в сторону рук и ног, выпады вперед, приседания, прыжки, элементы противоборства в борцовской стойке.

- Равномерно-переменный бег на 30,60,100 метров.

- Повторно-интервальное пробегание (сериями) различных по длине отрезков (от 10 до 30 м.) с максимальной скоростью (8-12 отрезков в серии) с отдыхом до 30 сек.
- Бег на выносливость 200,400 метров.
- Прыжки в высоту и длину с места.
- Упражнения с набивными мячами (1 кг.): броски мяча вверх и ловля с поворотами и приседаниями, броски в парах и тройках из различных положений: стоя, сидя, лежа на спине и на животе, различными способами (сверху, снизу, от груди, из-за головы), эстафеты с различными способами передачи, бросания и толкания мяча, упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, туловища, ног.
- Элементы акробатики, кувырки вперед, назад, в стороны,» «рыбка», гимнастический мост из положения лежа на спине.
- Подвижные игры и эстафеты с мячом: бег, прыжки, метания; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, броском и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях.
- Упражнения на канате, гимнастической скамейке, шведской стенке.
- Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей (по упрощенным правилам).
- Ходьба на лыжах, бег на коньках, плавание.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория.

Упражнения для развития координации движений, быстроты двигательной реакции, развития скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств. Техника самостоятельного восстанавливаться после перенесенных нагрузок на втором году обучения.

Практика.

- Пробегание коротких отрезков (10-30 м.) из разных исходных положений, с набивными или футбольными мячами, или без них, в различных направлениях, с изменением направления бега по звуковому или зрительному сигналу.
- Челночный бег с внезапными остановками и повторными рывками (туда и обратно) 2x10 м., 2x15 м.
- Бег боком и спиной вперед.
- Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.
- Бег змейкой.
- Бег с поворотами на 180 градусов по звуковому или зрительному сигналу.
- Ускорения и рывки с мячом, рывки к мячу с последующим ударом по воротам.
- Подвижные игры: салочки, казаки-разбойники, рыбаки и рыбки, штандер-штандер, выбивало, вытолкни из круга, петушиные бои и т.п.
- Прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов.
- Прыжки с имитацией ударов по мячу ногой и головой.
- Доставание подвешенного мяча в прыжке с места и с разбега ногой или головой.
- Прыжки с места или с разбега с ударом головой или ногой по мячам, подвешенным на различной высоте.
- Жонглирование мячом.
- Преодоление полосы препятствий.
- упражнения в равновесии.
- Гимнастические упражнения на 8 счетов и более.
- Элементы акробатики: стойка на руках, свечка, колесо, переворот вперед с помощью партнера или тренера.
- Серия кувырков 2x3, чередуя кувырки вперед, назад и через плечо, с ударами по мячу.
- Ходьба по гимнастической скамейке.
- Упражнения с обручами и скакалками.

Во время второго года обучения юных футболистов более целенаправленно развиваются и совершенствуются двигательные навыки, в первую очередь быстрота, ловкость, координация

движений и гибкость, вводятся упражнения с небольшими отягощениями. Применяемые упражнения на силу обязательно чередуются с упражнениями на быстроту. Ребята учатся умению расслаблять мышцы, самостоятельно восстанавливаться после перенесенных нагрузок и выполненных комплексов упражнений. Особое внимание уделяется правильному и своевременному выполнению упражнений как индивидуально, так и в составе команды, умению самостоятельно воспроизвести отдельные, наиболее часто применяемые комплексы упражнений и отдельные задания.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

4. Техническая подготовка.

Теория.

Удары ногой: внутренней и внешней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней, внешней частью подъема, носком, удары с полукруга, резаные, через себя и др. Удары головой: средней, боковой частью лба, височной областью.

Практика.

Остановки и приемы мяча ногой: внутренней и внешней частью стопы, внутренней, средней, внешней частью подъема, подошвой, на носок, остановки мяча голенью и бедром.

Остановки мяча грудью с направлением движения мяча вниз, то же – вверх.

Приемы мяча головой: лобной, височной, затылочной частями.

Ведение мяча, ведение по прямой, из стороны в сторону, обвод препятствий, переброс препятствий,

Ведение и удержание мяча стопой, подъемом, бедром, грудью, головой.

Финты: ложные замахи, уход в сторону, проброс мяча в одну сторону с обеганием соперника с другой стороны, ложная остановка, увод игрока за собой.

Откидки и переводы мяча: ногами, грудью, головой.

Отбор мяча: ногами, туловищем, головой, на месте, во время шага, на бегу, выпадом, в подкате.

Ввод мяча из-за боковой: ногой, руками.

Жонглирование: подъемом, бедром, головой.

Удержание мяча грудью, плечевой областью.

Техника игры вратаря: ловля летящего мяча сверху, снизу, ловля катящегося мяча. Отбивание мяча: одной рукой, двумя руками, ногами, туловищем, головой. Перевод мяча через верхнюю перекладину кулаками. Перевод мяча ногами в падении. Броски мяча одной или двумя руками на месте или с шагом. Выбивание мяча с руки, то же ногой с земли.

Индивидуальная работа над плохо усваиваемыми техническими элементами: повтор упражнений, разбор элементов, показ правильности выполнения тренером, совместное выполнение с успевающими товарищами по команде.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

5. Тактическая подготовка.

Теория.

Передачи, выбор места, игровые комбинации и упражнения, темп игры, игровые функции нападающего, полузащитника, защитника, вратаря, схемы общекомандной игры, перестроение и взаимозаменяемость игроков.

Практика.

- Упражнения в ведении мяча с остановками и изменением направления движения по звуковому или зрительному сигналу.

- Упражнения в передачах мяча в парах и тройках на месте и в движении.

- Игра в парах на малой площадке со взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводку, отбор мяча), при попеременном участии в парах всех игроков команды.

- Упражнение 2 в 1 с задачей выбора места для получения мяча: открывание на мяч.

- То же с задачей зарыть игрока.

- Упражнения 2х1, 3х1, 4х1, 5х1 с задачей отобрать мяч.

- Игра 3х3 без вратарей и 4х4 с вратарями на малой площадке со взятием ворот.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

6. Учебные и контрольные игры

Теория.

Правила игр, история спорта, правила судейства.

Практика.

- Двусторонние тренировочные игры 4х4 между собой, со взятием ворот, в спортивном зале и на уменьшенной площадке.
- Двусторонние тренировочные игры 7х7 между собой на открытой площадке с искусственным покрытием.
- Товарищеские игры с командами других клубов, школ, футбольных секций 4х4 в зале, с неограниченным количеством прямых и обратных замен игроков.
- То же 7х7 на открытой площадке с покрытием, с ограниченным количеством замен.
- То же на большом поле по правилам футбола.
- Контрольные игры с более сильными командами.
- Участие в районных и городских турнирах по футболу и мини-футболу, в соответствии с Положениями об этих турнирах.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

7. Теоретическая подготовка.

Теория.

Темы:

- Упрощенные правила игры в футбол и мини-футбол.
- Правила судейства, подготовки и разметки поля.
- История футбола, мини-футбола, футзала.
- Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в играх уменьшенными составами на малых игровых площадках.
- Простейшие игровые ситуации, наиболее часто встречающиеся в матчах на макете футбольного поля или специальных бланках.
- История и достижениями Олимпийских игр, успехи советского и российского спорта.
- Навыки личной гигиены, чиста и опрятная спортивная одежда, и обувь.
- Простейшие способы оказания первой медицинской помощи.
- Просмотр видеокассет и телетрансляций с последующим их обсуждением.

Контроль. Беседа.

8. Контрольное занятие.

Практика.

Контрольная игра. (Приложение 1)

Контроль. Сдача нормативов. Зачет.

Планируемые результаты:

Личностные:

Учащиеся:

1. укрепят дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между собой.
2. узнают правила поведения на поле, общения с судьями, товарищами по команде и соперниками, правильную реакцию на замечания и подсказки педагога, на поведение болельщиков и зрителей.
3. У учащихся уменьшится заболеваемость и начнет формироваться потребность в здоровом образе жизни.

Метапредметные

У учащихся:

1. начнет развиваться быстрота, координация, сила, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакция, внимание, сообразительность;
2. разовьется интерес к занятиям футболом;

3. сформируется система представлений о физической культуре и спорте;

Предметные

Учащиеся:

1. начнут правильно двигаться на футбольном поле, грамотно выполнять необходимые действия на поле в качестве игрока футбольной команды.
2. начнут выполнять технико-тактические действия футболиста.
3. овладеют навыками правильно ходить, бегать, падать, кувыркаться.

Календарно-тематический план

Второй год обучения

Раздел/ № занятия	Тема занятия, краткое содержание	Количество часов		Дата планируемая	Дата фактическая
		план	факт		
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2			
2	Техника безопасности. Бег. ОРУ совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	2			
3	ОРУ техника нападений. Игра.	2			
4	ОРУ техника нападений. Игра.	2			
5	ПТБ Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений	2			
6	ПТБ Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений	2			
7	ПТБ. ОРУ техника нападений, игра	2			
8	ПТБ. ОРУ техника нападений, игра	2			
9	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений, игра	2			
10	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений, игра	2			
11	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра.	2			
12	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра.	2			
13	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча,	2			

	техника защиты, игра.				
14	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра.	2			
15	ПТБ. Бег. ОРУ техника защиты, игра.	2			
16	ПТБ. Бег. ОРУ техника защиты, игра.	2			
17	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.	2			
18	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.	2			
19	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок, игра.	2			
20	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок, игра.	2			
21	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра.	2			
22	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра.	2			
23	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.	2			
24	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.	2			
25	ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра	2			
26	ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра	2			
27	ПТБ. Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра.	2			
28	ПТБ. Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра.	2			
29	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника	2			

	защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.				
30	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	2			
31	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	2			
32	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	2			
33	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	2			
34	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча. игра.	2			
35	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра.	2			
36	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра.	2			
37	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра.	2			

38	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра.	2			
39	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	2			
40	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	2			
41	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении.	2			
42	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении.	2			
43	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	2			
44	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	2			
45	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей. Игра.	2			
46	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей. Игра.	2			
47	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	2			
48	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	2			
49	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	2			
50	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	2			
51	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие	2			

	психомоторных способностей, игры.				
52	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, игры.	2			
53	ПТБ. на занятиях, контрольная игра.	2			
54	ПТБ. на занятиях, контрольная игра.	2			
55	ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	2			
56	ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	2			
57	ПТБ. Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра «снайперы».	2			
58	ПТБ. Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра «снайперы».	2			
59	ПТБ. Бег. ОРУ контрольная игра.	2			
60	ПТБ. Бег. ОРУ контрольная игра.	2			
61	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание.	2			
62	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание.	2			
63	ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам.	2			
64	ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам.	2			
65	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.	2			
66	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.	2			
67	ПТБ. Бег. ОРУ контрольная игра.	2			

	игра.				
68	ПТБ. Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра.	2			
69	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	2			
70	ПТБ. Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра «снайперы».	2			
71	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра.	2			
72	Контрольное занятие.	2			
	Итого	144			

Рабочая программа на 2026-2027 учебный год

Второй год обучения

Задачи

Обучающие:

1. продолжить учить правильно двигаться на футбольном поле, грамотно выполнять необходимые действия на поле в качестве игрока футбольной команды;
2. продолжить формировать правильное выполнение технико-тактических действий футболиста;
3. закрепить навыки правильно ходить, бегать, падать, кувыраться.

Развивающая:

1. продолжить развивать быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность учащихся;
2. продолжить развивать интерес к занятиям спортом в целом и футболом в частности;
3. продолжить формировать систему представлений о физической культуре и спорте.

Воспитательная:

1. формировать у учащихся уважение к символам страны;
2. укреплять дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между учащихся;
3. снижать уровень заболеваемости и пропагандировать здоровый образ жизни.

Содержание программы

Двухчасовое занятие состоит из следующих частей:

- | | |
|---------------------------------------|------------|
| 1. Разминка | 15-20 мин. |
| 2. Основная учебная часть | 65-20 мин. |
| 3. Игровая часть | 30-60 мин. |
| 4. Восстановление | 5-10 мин. |
| 5. Разбор занятия и подведение итогов | 5-10 мин. |

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория.

Введение в образовательную программу, расписание, условия занятий. Цель и задачи на учебный год. Техника безопасности и культура поведения на занятиях. Правила использования

спортивного инвентаря и оборудования, игровые правила, спортивная форма на занятиях, личная гигиена. Знакомство с историей развития футбола. Развитие футбола в России.

Практика. Техника безопасности. Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и с крестными шагами. Игра.

Контроль. Беседа.

2. Общефизическая подготовка.

Теория.

Техника безопасности. Различные виды ходьбы, бега, прыжки, падения, страховки при падениях, повороты, кувырки.

Практика.

Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, ловкости, прыгучести, гибкости.

- строевой шаг, ходьба, повороты на месте и в движении, перестроения в круг, в две и в три шеренги.

- Упражнения в парах, тройках и группах: повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, отведение назад и в сторону рук и ног, выпады вперед, приседания, прыжки, элементы противоборства в борцовской стойке.

- Равномерно-переменный бег на 30,60,100 метров.

- Повторно-интервальное пробегание (сериями) различных по длине отрезков (от 10 до 30 м.) с максимальной скоростью (8-12 отрезков в серии) с отдыхом до 30 сек.

- Бег на выносливость 200,400 метров.

- Прыжки в высоту и длину с места.

- Упражнения с набивными мячами (1 кг.): броски мяча вверх и ловля с поворотами и приседаниями, броски в парах и тройках из различных положений: стоя, сидя, лежа на спине и на животе, различными способами (сверху, снизу, от груди, из-за головы), эстафеты с различными способами передачи, бросания и толкания мяча, упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, туловища, ног.

- Элементы акробатики, кувырки вперед, назад, в стороны, «рыбка», гимнастический мост из положения лежа на спине.

- Подвижные игры и эстафеты с мячом: бег, прыжки, метания; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, броском и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях.

- Упражнения на канате, гимнастической скамейке, шведской стенке.

- Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей (по упрощенным правилам).

- Ходьба на лыжах, бег на коньках, плавание.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория.

Упражнения для развития координации движений, быстроты двигательной реакции, развития скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств.

Практика.

- Пробегание коротких отрезков (10-30 м.) из разных исходных положений, с набивными или футбольными мячами, или без них, в различных направлениях, с изменением направления бега по звуковому или зрительному сигналу.

- Челночный бег с внезапными остановками и повторными рывками (туда и обратно) 2x10 м., 2x15 м.

- Бег боком и спиной вперед

- Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.

- Бег змейкой.

- Бег с поворотами на 180 градусов по звуковому или зрительному сигналу.

- Ускорения и рывки с мячом, рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

- Подвижные игры: салочки, казаки-разбойники, рыбаки и рыбки, штандер-штандер, выбивало, вытолкни из круга, петушиные бои и т.п.

- Прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов
- Прыжки с имитацией ударов по мячу ногой и головой.
- Доставание подвешенного мяча в прыжке с места и с разбега ногой или головой.
- Прыжки с места или с разбега с ударом головой или ногой по мячам, подвешенным на различной высоте.
- Жонглирование мячом.
- Преодоление полосы препятствий.
- упражнения в равновесии.
- Гимнастические упражнения на 8 счетов и более.
- Элементы акробатики: стойка на руках, свечка, колесо, переворот вперед с помощью партнера или тренера.
- Серия кувырков 2х3, чередуя кувырки вперед, назад и через плечо, с ударами по мячу.
- Ходьба по гимнастической скамейке.
- Упражнения с обручами и скакалками.

Во время второго года обучения юных футболистов более целенаправленно развиваются и совершенствуются двигательные навыки, в первую очередь быстрота, ловкость, координация движений и гибкость, вводятся упражнения с небольшими отягощениями. Применяемые упражнения на силу обязательно чередуются с упражнениями на быстроту. Ребята учатся умению расслаблять мышцы, самостоятельно восстанавливаться после перенесенных нагрузок и выполненных комплексов упражнений. Особое внимание уделяется правильному и своевременному выполнению упражнений как индивидуально, так и в составе команды, умению самостоятельно воспроизвести отдельные, наиболее часто применяемые комплексы упражнений и отдельные задания.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

4. Техническая подготовка.

Теория.

Удары ногой: внутренней и внешней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней, внешней частью подъема, носком, удары с полулета, резаные, через себя и др. Удары головой: средней, боковой частью лба, височной областью.

Практика.

Остановки и приемы мяча ногой: внутренней и внешней частью стопы, внутренней, средней, внешней частью подъема, подошвой, на носок, остановки мяча голенью и бедром.

Остановки мяча грудью с направлением движения мяча вниз, то же – вверх.

Приемы мяча головой: лобной, височной, затылочной частями.

Ведение мяча, ведение по прямой, из стороны в сторону, обвод препятствий, переброс препятствий,

Ведение и удержание мяча стопой, подъемом, бедром, грудью, головой.

Финты: ложные замахи, уход в сторону, проброс мяча в одну сторону с обеганием соперника с другой стороны, ложная остановка, увод игрока за собой.

Откидки и переводы мяча: ногами, грудью, головой.

Отбор мяча: ногами, туловищем, головой, на месте, во время шага, на бегу, выпадом, в подкате.

Ввод мяча из-за боковой: ногой, руками.

Жонглирование: подъемом, бедром, головой.

Удержание мяча грудью, плечевой областью.

Техника игры вратаря: ловля летящего мяча сверху, снизу, ловля катящегося мяча. Отбивание мяча: одной рукой, двумя руками, ногами, туловищем, головой. Перевод мяча через верхнюю перекладину кулаками. Перевод мяча ногами в падении. Броски мяча одной или двумя руками на месте или с шагом. Выбивание мяча с руки, то же ногой с земли.

Индивидуальная работа над плохо усваиваемыми техническими элементами: повтор упражнений, разбор элементов, показ правильности выполнения тренером, совместное выполнение с успевающими товарищами по команде.

На втором году обучения, который является вторым этапом учебно-тренировочного процесса, осуществляется переход от простого изучения и многократного повторения изученных приемов, к их применению в игровых условиях. В начале выполняются удары на технику и точность, а затем требования повышаются до выполнения точных ударов на дальность и силу в игровых условиях. Вводится сопротивление партнера при выполнении упражнения, активность сопротивления при этом постоянно повышается. Учащиеся второго года обучения изучают более сложные технические приемы:

- Удары с полулета,
- Удары с лета.
- Остановки мяча туловищем.
- Остановки мяча головой.
- Комбинации подобных приемов и т. п.

По мере усвоения техники футбола закладываются основы ориентировки. Сначала воспитывается способность ориентироваться, когда нужно переключать внимание, затем постепенно уменьшается интервал времени на переключение внимания и формируется умение распределять внимание. Способность ориентироваться воспитывается с помощью зрительных сигналов, подаваемых тренером или партнером.

5. Тактическая подготовка.

Теория.

Передачи, выбор места, игровые комбинации и упражнения, темп игры, игровые функции нападающего, полузащитника, защитника, вратаря, схемы общекомандной игры, перестроение и взаимозаменяемость игроков.

Практика.

- Упражнения в ведении мяча с остановками и изменением направления движения по звуковому или зрительному сигналу.
- Упражнения в передачах мяча в парах и тройках на месте и в движении.
- Игра в парах на малой площадке со взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводку, отбор мяча, при попеременном участии в парах всех игроков команды).
- Упражнение 2 в 1 с задачей выбора места для получения мяча: открывание на мяч.
- То же с задачей зарыть игрока.
- Упражнения 2х1, 3х1, 4х1, 5х1 с задачей отобрать мяч.
- Игра 3х3 без вратарей и 4х4 с вратарями на малой площадке со взятием ворот.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

6. Учебные и контрольные игры

Теория.

Правила игр, история спорта, правила судейства

Практика.

- Двусторонние тренировочные игры 4х4 между собой, со взятием ворот, в спортивном зале и на уменьшенной площадке.
- Двусторонние тренировочные игры 7х7 между собой на открытой площадке с искусственным покрытием.
- Товарищеские игры с командами других клубов, школ, футбольных секций 4х4 в зале, с неограниченным количеством прямых и обратных замен игроков.
- То же 7х7 на открытой площадке с покрытием, с ограниченным количеством замен.
- То же на большом поле по правилам футбола.
- Контрольные игры с более сильными командами, выступающими в Первенстве СПб.
- Участие в районных и городских турнирах по футболу и мини-футболу, в соответствии с Положениями об этих турнирах.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

7. Теоретическая подготовка.

Теория.

Темы:

- Упрощенные правила игры в футбол и мини-футбол.

- Правила судейства, подготовки и разметки поля.
- История футбола, мини-футбола, футзала.
- Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в играх уменьшенными составами на малых игровых площадках.
- Простейшие игровые ситуации, наиболее часто встречающиеся в матчах на макете футбольного поля или специальных бланках.
- История и достижениями Олимпийских игр, успехи советского и российского спорта.
- Навыки личной гигиены, чиста и опрятная спортивная одежда и обувь.
- Простейшие способы оказания первой медицинской помощи.
- Просмотр видеокассет и телетрансляций с последующим их обсуждением.

Контроль. Беседа.

8. Итоговое занятие.

Практика.

(Приложение 1)

Контроль. Зачет. Сдача нормативов.

Прогнозируемые результаты:

Личностные

Учащиеся:

- сформируют уважение к символам страны;
- укрепят дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между учащимися;
- сформируют потребность в здоровом образе жизни.

Метапредметные

Учащиеся:

- улучшат свою быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность учащихся;
- сформируют интерес к занятиям спортом в целом и футболом в частности;
- сформируют систему представлений о физической культуре и спорте

Предметные

Учащиеся:

- закрепят навыки правильно ходить, бегать, падать, кувыркаться;
- усовершенствуют двигательные качества на футбольном поле, грамотно выполнят необходимые действия на поле в качестве игрока футбольной команды;
- сформируют правильное выполнение технико-тактических действий футболиста;

Календарно-тематический план

Раздел/ № занятия	Тема занятия, краткое содержание	Количество часов		Дата плани-руемая	Дата факти-ческая
		план	факт		
1	Вводное занятие. Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра. Техника безопасности.	2			
2	Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу	2			

	различными способами. Игра.				
3	Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Остановка мяча стопой.	2			
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2			
5	Ведение мяча, отбор мяча. Игра	2			
6	Упражнения для развития координации движений. Комбинации из освоенных элементов	2			
7	Упражнения для развития гибкости. Игра в футбол по основным правилам	2			
8	Упражнения для развития быстроты и координации. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения.	2			
9	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары головой в прыжке и с разбега.	2			
10	Остановка мяча грудью. Двусторонняя игра.	2			
11	Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Игра	2			
12	Упражнения для развития быстроты и координации. Двусторонняя игра по основным правилам.	2			
13	Упражнения для развития быстроты. Эстафеты с использованием передачи мяча. Игра в футбол по основным правилам.	2			
14	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Игра	2			
15	Развитие выносливости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии мяча по прямой. Игра	2			
16	Упражнения для развития силовых качеств. Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.	2			

17	Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Двусторонняя игра.	2			
18	Развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	2			
19	Совершенствование изученных приемов в игровых условиях. Двусторонняя игра.	2			
20	Товарищеские встречи с командами других школ.	2			
21	Упражнения для развития гибкости. Передачи и остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары по воротам средней частью подъема. 1Игра.	2			
22	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Игра.	2			
23	Подвижные игры и эстафеты с использованием передач и ведения мяча. Игра.	2			
24	Упражнения для развития координации движений. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Двусторонняя игра.	2			
25	Сочетание всех ранее изученных приемов. Игра	2			
26	Товарищеские встречи	2			
27	Упражнения для развития гибкости. Передачи неподвижного мяча внутренней частью подъема в парах.	2			
28	Упражнения для развития гибкости. Прием мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра.	2			
29	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2			

	Двусторонняя игра.				
30	Упражнения для развития быстроты и координационных способностей. Удары по воротам по неподвижному мячу внутренней частью подъема со штрафной линии и с различных точек линии поля. Двусторонняя игра.	2			
31	Удары по воротам внутренней и средней частью подъема после ведения передач партнера. Учебная игра в уменьшенных составах.	2			
32	Упражнения для развития силовых качеств. Отбор мяча перехватом.	2			
33	Ведение, прием, удары по воротам в игровых заданиях 2х1. Отбор мяча в квадрате 4х2. Игра.	2			
34	Товарищеские встречи.	2			
35	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват) Двусторонняя игра.	2			
36	Упражнения для развития координации движений. Удар по летящему мячу внешней частью подъема. Игра	2			
37	Техника безопасности. Упражнения для развития гибкости Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.	2			
38	Нападение в игровых заданиях 3х1, 3х2, с использованием всех видов отбора. Развитие выносливости. Игра	2			
39	Упражнения для развития координации движений. Удары по воротам внутренней, средней и внешней частью подъема. Двусторонняя игра.	2			
40	Перемещения боком, спиной, вперед. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра	2			

41	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выбивание и отбор мяча. Игра	2			
42	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Игра	2			
43	Ускорения, остановки, повороты.	2			
44	Закрепление техники владения мячом и перемещений.	2			
45	Комбинации на освоение элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Выбивание и отбор мяча. Игра	2			
46	Развитие выносливости. Выбивание и отбор мяча. Перехват мяча. Игра.	2			
47	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Игра.	2			
48	Перехват мяча. Комбинации на освоение элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра.	2			
49	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2			
50	Товарищеские встречи	2			
51	Тактика свободного нападения	2			
52	Упражнения для развития координации движений. Удары по воротам внутренней, средней и внешней частью подъема. Игра.	2			
53	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, носком. Игра	2			
54	Упражнения для развития координации движений. Ловля катящегося мяча. Игра.	2			

55	Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Игра.	2			
56	Игра вратаря. Ловля мяча в падении. Отбивание мяча кулаком. Игра	2			
57	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу серединой лба. Игра	2			
58	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Игра.	2			
59	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по воротам соответствующими способами на точность попадания мячом. Игра.	2			
60	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Двусторонняя игра с применением правил.	2			
61	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение и обводка соответствующими способами. Игра.	2			
62	Упражнения для развития ловкости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Двусторонняя игра.	2			
63	Товарищеские встречи	2			
64	Упражнения для развития ловкости. Вбрасывание мяча различными способами. Игра	2			
65	Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения. Игра	2			
66	Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения. Игра.	2			
67	Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из	2			

	освоенных элементов удар (пас) мяча. Игра				
68	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение комбинаций из освоенных элементов остановка мяча. Игра	2			
69	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение комбинаций из освоенных элементов удар по воротам. Игра	2			
70	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение и обводка соответствующими способами. Игра.	2			
71	Упражнения для развития ловкости. Вбрасывание мяча различными способами. Игра	2			
72	Итоговое занятие. Нормативы и контрольные испытания	2			
Итого:		144			

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

Одно занятие состоит из двух часов

1. Методы, в основе которых лежит способ организации занятий.

1.1. Словесные методы обучения.

устное изложение педагогом структуры упражнения, плана тренировки, беседа.

1.2. Наглядные методы обучения. показ (педагог исполняет технические приемы с мячом, элементы упражнений). Просмотр видеоматериалов (тренировки различных мировых школ, игры мастеров по футболу).

1.3. Практические методы обучения.

Отработка технических приемов игры. Тренировочные игры с элементами отрабатываемого технического действия. Товарищеские игры, закрепляющие пройденные тактико-технические действия.

2. Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей.

2.1. Объяснительно-иллюстративный методы обучения: объяснение и показ педагогом тактико-технических действий игры.

Репродуктивные методы обучения: воспроизведение учащимися элементов тактико-технических действий игры.

Частично-поисковые методы обучения: реализация ребенком собственного видения своей позиции в игре.

При реализации Программы используются следующие методы отслеживания результативности:

- *словесные*: беседа; анализ тренировочной и соревновательной деятельности; самоанализ; разбор игры (игровых эпизодов).
- *наглядные*: показ иллюстраций, видеоматериалов; наглядный показ.
- *практические*: соревновательный метод; метод тренировочной нагрузки (интервальный, равномерный, переменный); игровой метод; аутотренинг; метод круговой тренировки.
- *психологические*: наблюдение; беседа; анкетирование; эксперимент.

При выполнении упражнений с мячами используются следующие методы:

1. Повторный - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).

2. Интервальный - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.

3. Вариативный - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).

4. Метод сопряженных взаимодействий - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).

5. Игровой - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

6. Соревновательный - это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

7. Метод круговой тренировки - предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

Методическое обеспечение

№ п/п	Тема	Форма занятия	Дидактический материал, тех. оснащение занятий	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие. Техника безопасности	Беседа, объяснение (рассказ)	Видеофильм. Инструкции	Беседа.

2	Общая и специальная физическая подготовка	Беседа и практические занятия, педагогический и спортивный метод	Плакаты, схемы, видеоматериалы, с/площадка, мячи, мячи набивные, скамейки гимнастические, скакалки, маты, стойки для обводки, ворота	Эстафеты, конкурсы, игры, сдача нормативов
3	Технико-тактическая подготовка	Практические занятия, отработка тактических вариантов ведения игры, просмотр видеоматериалов, подвижные игры, разучивание (повторения упражнения, анализ выполненных движений)	Видеоматериалы, спортивный инвентарь для отработки техники работы с мячом (мячи, фишки, стойки, ворота), видеозаписи виртуозной работы с мячом	Конкурсы, жонглирование мячом, лучшее ведение, точность ударов по воротам, лучший вратарь, двусторонняя игра с отработкой игры в атаке и обороне, коллективного отбора мяча
4	Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях	Игра, наглядный пример	Мячи, ворота, конусы, фишки, тренировочные мантишки	Соревнования,
5	Итоговое занятие	Зачет, игра	Мячи, ворота, конусы, фишки, тренировочные мантишки	Контрольные нормативы

Список литературы

Для педагога

1. Вайн Хорст. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. –М.: Спорт.
 2. Козловский В.И «Юный футболист». М.: ФиС , 1974 159с.
 3. Кук Малькольм « 101 упражнение для юных футболистов» М.: АСТ: Астрель, 2015. 128с.
 4. Рогальский Н-Дегель Э.-Г. «Футбол для юношей» ФиС М., 2018. 144с.
 5. Швыков И.А. Футбол в школе. М.: Терра-Спорт. 2002. 144с.
 6. Штуденер Х.Зольф В. «Тренировка футболистов» ФиС, М., 2012
 7. Шакур.М.Т. Как научиться играть в футбол. Финты звезд футбола. М.: АСТ. Харвест. 2022. 208с.
 8. «Правила игры в футбол » Сборник. Астрель АСТ , М., 2015
- Для детей и родителей:
1. Дангворд Ричард, Миллер Дж. Футбол для начинающих. Астрель» 2015
 2. Кук Малькольм. Сто одно упражнение для юных футболистов, А.С.Т. Астрель. М. 2015г.

Оценочные материалы

В процессе обучения по программе в качестве методов контроля используются:

- результаты участия в соревнованиях,
- рост уровня дисциплины,
- рост навыков коллективного взаимодействия и самоорганизации - стремление к дальнейшему самосовершенствованию.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится контроль:

- *Входной.* Определяет стартовый уровень умений и спортивной подготовки учащихся, ранее не занимавшихся по образовательной программе.

Входная аттестация проводится в сентябре и включает в себя изучение уровня общей физической подготовки, направленное на определение стартового уровня общей физической подготовленности детей.

- *Текущий* (в течение всего учебного года) происходит наблюдение за учащимися на занятии.

- *Промежуточная аттестация* Она проводится в декабре и мае (открытые занятия) В промежуточную аттестацию добавлены испытания по технической и специальной физической подготовке.

Результаты промежуточной аттестации отражаются в диагностических картах, разработанных на каждый год обучения.

- *Итоговый контроль* проводится после второго года обучения, в мае (сдача нормативов).

Диагностическая карта
по определению уровня усвоения образовательной программы по обучению игре с мячом _____ . год.

Приложение 1

Элементы игры в футбол							
ФИ		Ведение мяча «змейкой»		Удар по воротам		Итого	
		н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.
1							
2							
3							
4							
5							
	Итого:	В					
		С					
		Н					

В – высокий(зачет),
С – средний (зачет).,
Н – низкий(зачет),
НЕ – очень низкий (не зачет).

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения по ОФП	6 лет	7 лет	8 лет
Бег 30м. (сек.)	5.8	5.7	5.3
Бег 400 м. (сек.)	-	-	60.0
челночный бег 3х10	10.8	10.5	10.0
челночный бег 3х15	-	-	-
челночный бег 7х50	-	-	-
6-минутный бег (м.)	-	-	-
12-минутный бег			
Прыжок в длину с места (см.)	140	150	160
Контрольные упражнения для полевых игроков:			
бег 30м с ведением мяча (сек.)	8.0	7.5	6.4
бег 5х30м. с ведением мяча	-	-	-
удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) м.	-	-	-
удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	-	-	6
жонглирование мячом (количество раз)			8
для вратарей:			
удары по мячу на дальность и точность(м).	-	-	-

доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см.)	-	-	-
Удар мяча рукой на дальность и точность			12
Вбрасывание мяча на дальность			9

Контрольные нормативы по технической подготовке

Упражнения	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет
Для полевых игроков:				
1. Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	3
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	-	-	-	10,0
3. Жонглирование мячом (количество раз)	8	10	12	20
Для вратарей:				
1. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	-	-	-	30
2. Бросок мяча на дальность (м)	-	-	-	20

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибалльной системе для 8 - летних футболистов								
	№ п/п	Упражнения	1	2	3	4	5	Примечания
Скоростно-силовая	1	Прыжок в длину с места (см)			120	125	130	
Скорость	2	Бег 10м (с)			3,50	3,40	3,30	
	3	Бег 30м (с)			6,8	6,70	6,5	
Выносливость	4	Бег на 1000 м	Без учета времени					
	5	Выбрасывание мяча руками на дальность (м)			5	6	7	
	6	бег 30м с ведением мяча (сек)			9,00	8,50	8,00	
РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибалльной системе для 9 - летних футболистов								
	№ п/п	Упражнения	1	2	3	4	5	Примечания
Скоростно-силовая	1	Прыжок в длину с места (см)			136	142	158	
Скорость	2	Бег 10 м (с)			3,0	2,80	2,50	
	3	Бег 30 м (с)			6,40	6,20	6,0	

Выносливость	4	Бег 1000 м	Без учета времени					
	5	Выбрасывание мяча руками на дальность (м)			7	8	9	
	6	Бег 30м с ведением мяча (сек)			8,0	7,50	7,0	
РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибалльной системе для 10 - летних футболистов								
	№ п/п	Упражнения	1	2	3	4	5	Примечания
Скоростно-силовая	1	Прыжок в длину с места (см)			154	160	166	
	2	Тройной прыжок с места (м)			400	405	410	
Скорость	3	бег 10 м (с)			2,5	2,4	2,3	
	4	бег 30 м (с)			6,0	5,85	5,6	
	5	Выбрасывание мяча руками на дальность (м)			9	10	11	
	6	бег 30м с ведением мяча (сек)			6,9	6,7	6,5	

РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибалльной системе для 11 - летних футболистов								
	№ п/п	Упражнения	1	2	3	4	5	Примечания
Скоростно-силовая	1	Прыжок в длину с места (см)	155	160	168	170	174	
	2	Прыжок в высоту с места (см)	20	22	24	26	28	электр. оборуд-е по Абалакову
	3	Тройной прыжок с места (см)	400	410	415	420	425	
Скорость	4	10 м с места (сек)	2,50	2,40	2,30	2,20	2,10	
	5	30 м со старта (сек)	5,80	5,70	5,60	5,50	5,40	
Сила	6	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	5,10	5,30	5,60	5,80	6,00	
Техническое мастерство	7	Вбрасывание мяча из аута (м)	5	6	7	8	9	

	8	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	
	9	Жонглирование					10	
	10	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	10,5	10,3	10,1	9,8	9,6	
	11	Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м)	20	25	30	35	38	

РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибалльной системе для 12 - летних футболистов

	№ п/п	Упражнения	1	2	3	4	5
Скоростно-силовая	1	Прыжок в длину с места (см)	160	165	170	175	178
	2	Прыжок в высоту с места (см)	24	27	30	33	36
	3	Тройной прыжок с места (см)	420	435	450	470	495
Скорость	4	15 м с места (сек)	3,00	2,95	2,90	2,85	2,80
	5	30 м со старта (сек)	5,60	5,30	5,20	5,10	5,00
Сила	6	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	5,80	6,00	6,20	6,40	6,50
Техническое мастерство	7	Вбрасывание мяча из аута (м)	7	9	11	13	14,5
	8	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,0	5,9	5,8	5,7	5,5
	9	Бег 5х30 с ведением мяча (сек)			34,0	32,0	30,0
	10	Жонглирование					12
	11	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	9,1	9,0	8,9	8,7	8,5
	12	Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м)	30	35	42	45	48

РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибалльной системе для 13 - летних футболистов

	№ п/п	Упражнения	1	2	3	4	5
Скоростно-силовая	1	Прыжок в длину с места (см)	185	190	195	200	205
	2	Прыжок в высоту с места (см)	36	39	41	42	44
	3	Тройной прыжок с места (см)	470	485	500	520	550

Скорость	4	15 м с места (сек)	2,90	2,85	2,80	2,75	2,70
	5	30 м со старта (сек)	5,10	5,00	4,90	4,80	4,70
Сила	6	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	6,20	6,40	6,60	6,80	7,00
Техническое мастерство	7	Вбрасывание мяча из аута (м)	9	11	13	15	16,5
	8	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
	9	Бег 5х30 с ведением мяча (сек)			32,0	30,0	28,0
	10	Жонглирование					20
	11	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9
	12	Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м)	40	45	50	55	59

Методика диагностики

Виды движений:		Средний уровень	Высокий уровень
Элементы игры футбол	Ведение мяча 10 м «змейкой» между конусами, расставленными на расстоянии 1,5 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой)	Ведение, перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч	Ведение, перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, Не потерял или 1 раз потерял мяч.
	Удар по воротам (расстояние 4м, размеры ворот – 1х2 м): прямо и под углом 45 градусов	Из 5 ударов 3 попадания	Из 5 ударов 4-5 попаданий

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования,
- спортивные развлечения совместно с родителями.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №314 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 9
от 18.05.2026

Утверждена
18.05.2026
приказом № 586
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

Французова Ирина Вячеславовна

Подписано цифровой
подписью: Французова
Ирина Вячеславовна

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Футбол»
на 2026-2027 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий (академический час – 45 мин.)
1 год	1 сентября	25 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	1 сентября	25 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа