

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей» города Лесосибирска

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
МБОУ «Лицей» г. Лесосибирска  
Протокол № 439 от 30.08.2024

Утверждено  
Приказом директора  
МБОУ «Лицей» г. Лесосибирска  
Приказ № 01-13-125

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Футбол»**

направленность программы: физкультурно - спортивная  
Возраст учащихся: 11-17 лет  
Срок реализации: 1 год  
Уровень: базовый

Автор-составитель:  
Швалов Евгений Андреевич,  
педагог дополнительного образования

г. Лесосибирск, 2024г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

### **Направленность и педагогическая целесообразность программы**

Дополнительная общеобразовательная развивающая программа «Футбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность* с общекультурным уровнем освоения.

Спортивные игры – одно из средств физического воспитания. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих их содержание, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Футбол – игра сильных, быстрых и выносливых. Являясь командной игрой, футбол имеет ярко выраженную коллективность тактических действий. Высокая игровая дисциплина – неперенный спутник побед в матчах и турнирах. Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние.

Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом на сегодняшний день является основой *педагогической целесообразности* работы по программе «Футбол». Физическое воспитание в системе дополнительного образования предполагает разнообразные формы педагогической работы с учащимися, способствует решению разных задач. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом – благодатная почва для развития двигательных качеств.

### **Актуальность программы**

В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию школьников на основе их творческой активности. Разработка программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

В формировании логического и системного мышления занятие «Футбол» способно сыграть существенную роль. Формирование умения правильно и корректно вести себя в стрессовой ситуации, возникающей в течение футбольного матча, позволяет отнести футбол не только к учебному, но и воспитательному фактору. Поэтому настоящая программа помимо узко – специальных задач учитывает именно эти возможности обучения игре футбол.

### **Отличительные особенности программы, её новизна.**

Основным преимуществом внеурочной деятельности является предоставление учащимся широкого спектра форм и видов деятельности, занятий по интересам, направленных на их развитие. Таким образом, важнейшей составляющей педагогического процесса становится личностно-ориентированный и компетентностный подход. Именно на это и направлена программа «Футбол». Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

### **Адресат программы. Возраст и особенности контингента учащихся.**

Основной контингент – учащиеся от 11 до 17 лет.

В группы спортивного оздоровления по футболу принимаются все желающие, интересующиеся этой увлекательной игрой независимо от наличия специальных способностей и не имеющие ограничения по здоровью.

Смысл деятельности групп спортивного оздоровления определяется не только и не столько узко – специальными спортивно-учебными задачами, сколько общеразвивающими и воспитательными.

Важно, чтобы занятия футболом оказали благотворное воздействие на развитие каждого ребенка, на его способности к обучению вообще, пригодились ему в жизни. Кроме того, представляется важным занять досуг учащихся интересным и полезным делом, показать увлекательные и содержательные возможности такого досуга.

Программа «Футбол» адресована учащимся школы в возрасте 11-17 лет общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования.

### **Объем и срок реализации программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения, 34 часа в год. Занятия 1 раз в неделю по 2 часа.

### **Цель и задачи.**

**Цель программы:** формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике игры в футбол в доступной форме, без спортивного совершенствования.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

обучить новым видам двигательных действий в футболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстроменяющейся обстановке;–

дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;–

дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта;–

обучить формированию индивидуального двигательного режима.–

#### **Развивающие:**

формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;–

развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;–

формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;–

развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;–

формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.–

#### **Воспитательные:**

способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;–

способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.–

### **Условия реализации программы.**

#### **Занятия проводятся в групповой форме.**

- **условия набора в коллектив:** принимаются все желающие в возрасте от 11 до 17 лет на основании заявлений родителей на зачисление в объединение.

- **особенности организации образовательного процесса:** продолжительность и режим занятий для групп: все года обучения - 1 раз в неделю по 2 учебных часа. При подготовке к соревнованиям возможна организация индивидуальных занятий по специальному графику.

- **формы проведения занятий:** Уроки (лекции), как теоретическое объяснение учебного материала. Практические занятия в форме: практических занятий, игры, соревнований, турниров;

#### **- формы организации деятельности учащихся на занятии:**

• фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, объяснение учебного материала). Движения от простого к сложному выстраивают логику освоение основных тематических разделов программы. Это делает процесс обучения органичным и непринужденным;

- групповая: организация работы в группах; индивидуальная работа – анализ ошибок в сыгранном матче или в тренировочном процессе.
- индивидуальная: организуется для работы с детьми, с целью подготовки их участие в различных футбольных турнирах, соревнованиях.

**- материально-техническое оснащение программы:**

- 1) оборудованный спортивный зал, размером не менее 30 x15 м;
- 2) ворота футбольные;
- 3) футбольные мячи;
- 4) насос ручной, иглы;
- 5) держатель для мяча;
- 6) гимнастические скамейки;
- 7) маты гимнастические;
- 8) стенка гимнастическая;
- 9) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг;
- 10) скакалки;
- 11) свисток;
- 12) секундомер – 1 шт.;
- 13) кабинет с проектором и экраном с выходом в сеть Интернет.

**- кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, имеющий опыт работы – не менее 1 года.

**Планируемые результаты обучения:**

**Предметные:**

учащиеся познакомятся с историей возникновения игры футбол;  
 учащиеся познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта;  
 учащиеся познакомятся с правилами игры в футбол,  
 учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.

*учащиеся получат возможность научиться:*

применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстромеменяющейся обстановке;

применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);

применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;

организовывать и судить школьные соревнования.

**Метапредметные результаты:**

*учащиеся научатся:*

выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  
 адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, ее объективную трудность и собственные возможности её решения;

использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.

*учащиеся получат возможность научиться:*

определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;

осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;

выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

*учащиеся научатся:*

организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;

работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

*учащиеся получают возможность научиться:*

координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;  
аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

*учащиеся научатся:*

работать с информацией;  
применять правила и пользоваться инструкциями;  
использовать знаки, символы, схемы;

*учащиеся получают возможность научиться:*

устанавливать причинно-следственные связи;  
строить логические рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

### **Личностные**

*У учащихся будут сформированы:*

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;–  
способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;–  
*у учащихся могут быть сформированы:*

коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;  
критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.–

Распределение часов на разделы и темы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

### **Ожидаемые результаты обучения по программе**

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из четырех разделов: теоретическая подготовка, физическая подготовка, техническая подготовка и тактическая подготовка.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, выступление спортсменов на школьных и городских соревнованиях по мини- футболу.

**Группа 11-13 лет:** укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, улучшение технического развития, приобретение разносторонней физической подготовленности, привитие стойкого интереса к занятиям по мини-футболу, воспитание черт спортивного характера, овладение основами методики обучения игры в мини - футбол, приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической подготовленности, формирование должных норм общественного поведения, выявление задатков способности и спортивной одаренности.

**Группа 14-17 лет:** расширение двигательных возможностей организма; совершенствование разносторонней целенаправленной физической подготовленности занимающихся; развитие скоростно-силовых, и силовых качеств, общей и специальной выносливости; совершенствование техники и тактики игры в мини-футбол; воспитание волевых качеств; получение звания общественного инструктора и судьи по мини-футболу; подготовка и сдача нормативов.

В конце каждого учебного года проводятся итоговые соревнования, которые одновременно являются переводными испытаниями из группы в группу.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

Результатом учебно-тренировочной работы учащихся в спортивной секции по мини-футболу являются результаты выступлений на соревнованиях, положительная динамика состояния здоровья занимающихся.

**Ученик будет:**

#### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР); особенности развития избранного вида спорта, педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств,

современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- возрастные особенности развития основных психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой; психофункциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; I способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью,

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.
- Формы подведения итогов реализации программы
- Результаты учебно-тренировочной работы школьников будут отражать итоги соревнований, уровень физической подготовленности учащихся.

**Использовать:**

- Приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг

Календарно- тематическое планирование (Младшая группа. Юноши 2 часа в неделю)

№ п/п	Тема занятий	Содержание учебного материала	ЗУН	Сроки прохождения
1.	Правила ТБ на занятиях по мини – футболу в спорт. зале.	Правила ТБ на занятиях по мини – футболу в спорт. зале. История возникновения и развития физической культуры. Развитие отечественного футбола. Комбинированные упражнения с перемещением из различных и.п	Знать историю возникновения и развития физической культуры. Уметь выполнять ОФП и СФП	
2-4.	Общая и специальная физическая подготовка	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением характера. Игра	Знать ТБ в спорт зале. Уметь выполнять ОФП и СФП.	
5-8.	Стойки и перемещения	Различные стойки и перемещения футболиста. Специальные упражнения. Передача мяча сверху, приём мяча снизу. Игра в футбол. Упражнения на координацию движений	Знать историю возникновения и развития физической культуры и отечественного футбола Уметь выполнять ОФП и СФП.	
9-12.	Стойки и перемещения	Упражнения с набивными мячами. Прыжки с доставанием предмета. Гигиенические требования к одежде. Беговые упражнения с ускорениями. Игра в футбол.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП. Применять комбинированные упражнения на занятиях по футболу	
13-15.	Соревновательная деятельность	Посещение СК « Сибирь». Соревнования по мини - футболу между школами	Знать правила игры в футбол Ведение протокола	
16-18.	Соревновательная деятельность	Соревнования по мини - футболу между школами	Знать правила игры в футбол Ведение протокола	
19-21.	Стойки и перемещения	СУ с футбольными мячами. Прыжки на одной и двух ногах на дальность. Перепрыгивания через набивные мячи с отталкиванием от опоры двумя ногами. Стойки и передвижения на площадке. Челночный бег. Бег спиной вперёд, с ускорениями, бег боком	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП	
22-24.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	ОРУ в движении. Силовая подготовка в тренажерном зале. Прыжки со скакалками. Подвижные игры с футбольным мячом. Жонглирование мячом Игра Футбол.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП	

25-27.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы ног. Многоскоки. Кросс типа «фортлетка». Игры, эстафеты. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары внутренней стороной стопы.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП.	
28-31.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	Ускорения. ОРУ и СУ. Стойки и передвижения на площадке. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары внутренней стороной стопы. Удары внешней частью подъёма, удары внутренней частью подъёма.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП.	
32-33.	Остановки катящегося мяча	Упражнения на координацию движений. Прыжки и бег с изменением направления движения. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановки мяча подошвой. Игра	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП. Применять комбинированные упражнения на занятиях по футболу	
34.	Остановки катящегося мяча	Ускорения. ОРУ и СУ. Прыжки и бег с изменением направления движения. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановки мяча подошвой. Игра футбол	Знать технику остановки, катящегося мяча	

Календарно- тематическое планирование (Старшая группа. Юноши. 2 часа в неделю)

№ п/п	Тема занятий	Содержание учебного материала	ЗУН	Сроки прохождения
1.	Правила ТБ на занятиях по мини – футболу в спорт. зале.	Правила ТБ на занятиях по мини – футболу в спорт. зале. История возникновения и развития физической культуры. Развитие отечественного футбола. Комбинированные упражнения с перемещением из различных и.п	Знать историю возникновения и развития физической культуры. Уметь выполнять ОФП и СФП	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением характера. Игра	Знать ТБ в спорт зале. Уметь выполнять ОФП и СФП.	
3-4.	Стойки и перемещения	Различные стойки и перемещения футболиста. Специальные упражнения. Передача мяча сверху, приём мяча снизу. Игра в футбол. Упражнения на координацию движений	Знать историю возникновения и развития физической культуры и отечественного футбола Уметь выполнять ОФП и СФП.	

5-6.	Стойки и перемещения	Упражнения с набивными мячами. Прыжки с доставанием предмета. Гигиенические требования к одежде. Беговые упражнения с ускорениями. Игра в футбол.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП. Применять комбинированные упражнения на занятиях по футболу	
7-10.	Соревновательная деятельность	Посещение СК «Сибирь». Соревнования по мини - футболу между школами	Знать правила игры в футбол Ведение протокола	
11-12.	Соревновательная деятельность	Соревнования по мини - футболу между школами	Знать правила игры в футбол Ведение протокола	
13.	Стойки и перемещения	СУ с футбольными мячами. Прыжки на одной и двух ногах на дальность. Перепрыгивания через набивные мячи с отталкиванием от опоры двумя ногами. Стойки и передвижения на площадке. Челночный бег. Бег спиной вперёд, с ускорениями, бег боком	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП	
14.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	ОРУ в движении. Силовая подготовка в тренажерном зале. Прыжки со скакалками. Подвижные игры с футбольным мячом. Жонглирование мячом Игра Футбол.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП	
15.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы ног. Многоскоки. Кросс типа «фортлетка». Игры, эстафеты. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары внутренней стороной стопы.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП.	
16.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	Ускорения. ОРУ и СУ. Стойки и передвижения на площадке. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары внутренней стороной стопы. Удары внешней частью подъёма, удары внутренней частью подъёма.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП.	
17.	Остановки катящегося мяча	Упражнения на координацию движений. Прыжки и бег с изменением направления движения. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановки мяча подошвой. Игра	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП. Применять комбинированные упражнения на занятиях по футзалу	

18.	Остановки катящегося мяча	Ускорения. ОРУ и СУ. Прыжки и бег с изменением направления движения. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановки мяча подошвой. Игра футбол	Знать технику остановки, катящегося мяча	
19.	Остановки катящегося мяча	ОРУ в движении. Самоконтроль, из чего он состоит. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановки мяча подошвой. Игра. Способы подсчета пульса. Прыжки через нарты. Игра	Знать способы подсчёта пульса. Систему самоконтроля	
20-21.	Ведение мяча	Упражнения на координацию движений. Прыжки и бег с изменением направления движения. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой.	Овладеть навыком ведения футбольного мяча	
22-24.	Ведение мяча	ОРУ и СУ с мячами. . Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. Игра футбол	Овладеть навыком ведения футбольного мяча	
25-26.	Ведение мяча	ОРУ и СУ с мячами. . Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. Игра футбол	Совершенствовать технику ведения футбольного мяча	
27.	Выбивание и отбор мяча	Ускорения. ОРУ и СУ. . Прыжки и бег с изменением направления движения. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. Подкаты, отбор мяча, выбивание мяча	. Овладеть навыком отбора мяча. Уметь правильно выполнять подкат под игрока	
28.	Выбивание и отбор мяча	Медленный бег до 6 минут Рывки и ускорения из различных и.п. Быстрые перемещения Подкаты, отбор мяча, выбивание мяча. Игра «Борьба за мяч».	Совершенствовать технику выбивания и отбора футбольного мяча	
29.	Выбивание и отбор мяча	ОРУ и СУ с мячами. . Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. Подкаты, отбор мяча, выбивание мяча. Игра футбол	Совершенствовать технику выбивания и отбора футбольного мяча	
30.	Игра вратаря	ОРУ и СУ для вратаря. Ловля высоко летящего мяча в прыжке. Ловля мяча летящего на уровне груди, катящего в стороне от вратаря. Отбивание мяча. Введение мяча в игру (броском руками; сверху, снизу, сбоку, ударом ноги). Игра «Забей вратарю»	Овладеть навыком ловли мяча	
31.	Игра вратаря	ОРУ и СУ для вратаря. Ловля высоко летящего мяча в	Знать технику ловли мяча, введения мяча	

		прыжке. Ловля мяча летящего на уровне груди, катящего в стороне от вратаря. Отбивание мяча. Введение мяча в игру (броском руками; сверху, снизу, сбоку, ударом ноги). Прыжки через скакалку. Игра	в игру	
32.	Игра вратаря	ОРУ в парах. Бег до 5 мин. ОРУ и СУ для вратаря. Ловля высоко летящего мяча в прыжке. Ловля мяча летящего на уровне груди, катящего в стороне от вратаря. Отбивание мяча. Введение мяча в игру (броском руками; сверху, снизу, сбоку, ударом ноги). Футбол	Знать технику выполнения ловли и отбивания мяча	
33.	Основы техники и тактики игры в мини - футбол	СУ с мячом. Прыжки через скамейку, с поворотом на 360 <sup>0</sup> Ведение мяча по прямой, змейкой. Обманные движения финты). Игра	Знать правила игры в мини – футбол. Ведение протокола	
34.	Основы техники и тактики игры в мини – футбол	ОРУ. Бег «фортлек». Упр на развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в мини – футбол.	Знать правила проведения соревнований по футзалу. Ведение протокола	

**Календарно- тематическое планирование (Девушки. 2 часа в неделю)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>ЗУН</b>	<b>Сроки прохождения</b>
1.	Правила ТБ на занятиях по мини – футболу в спорт. зале.	Правила ТБ на занятиях по мини – футболу в спорт. зале. История возникновения и развития физической культуры. Развитие отечественного футбола. Комбинированные упражнения с перемещением из различных и.п	Знать историю возникновения и развития физической культуры. Уметь выполнять ОФП и СФП	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением характера. Игра	Знать ТБ в спорт зале. Уметь выполнять ОФП и СФП.	
3-4.	Стойки и перемещения	Различные стойки и перемещения футболиста. Специальные упражнения. Передача мяча сверху, приём мяча снизу. Игра в футбол. Упражнения на координацию движений	Знать историю возникновения и развития физической культуры и отечественного футбола Уметь выполнять ОФП и СФП.	

5-6.	Стойки и перемещения	Упражнения с набивными мячами. Прыжки с доставанием предмета. Гигиенические требования к одежде. Беговые упражнения с ускорениями. Игра в футбол.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП. Применять комбинированные упражнения на занятиях по футболу	
7-10.	Соревновательная деятельность	Посещение СК «Сибирь». Соревнования по мини - футболу между школами	Знать правила игры в футбол Ведение протокола	
11-12.	Соревновательная деятельность	Соревнования по мини - футболу между школами	Знать правила игры в футбол Ведение протокола	
13.	Стойки и перемещения	СУ с футбольными мячами. Прыжки на одной и двух ногах на дальность. Перепрыгивания через набивные мячи с отталкиванием от опоры двумя ногами. Стойки и передвижения на площадке. Челночный бег. Бег спиной вперёд, с ускорениями, бег боком	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП	
14.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	ОРУ в движении. Силовая подготовка в тренажерном зале. Прыжки со скакалками. Подвижные игры с футбольным мячом. Жонглирование мячом Игра Футбол.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП	
15.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы ног. Многоскоки. Кросс типа «фортлетка». Игры, эстафеты. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары внутренней стороной стопы.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП.	
16.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	Ускорения. ОРУ и СУ. Стойки и передвижения на площадке. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары внутренней стороной стопы. Удары внешней частью подъёма, удары внутренней частью подъёма.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП.	
17.	Остановки катящегося мяча	Упражнения на координацию движений. Прыжки и бег с изменением направления движения. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановки мяча подошвой. Игра	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП. Применять комбинированные упражнения на занятиях по футзалу	

18.	Остановки катящегося мяча	Ускорения. ОРУ и СУ. Прыжки и бег с изменением направления движения. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановки мяча подошвой. Игра футбол	Знать технику остановки, катящегося мяча	
19.	Остановки катящегося мяча	ОРУ в движении. Самоконтроль, из чего он состоит. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановки мяча подошвой. Игра. Способы подсчета пульса. Прыжки через нарты. Игра	Знать способы подсчёта пульса. Систему самоконтроля	
20-21.	Ведение мяча	Упражнения на координацию движений. Прыжки и бег с изменением направления движения. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой.	Овладеть навыком ведения футбольного мяча	
22-24.	Ведение мяча	ОРУ и СУ с мячами. . Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. Игра футбол	Овладеть навыком ведения футбольного мяча	
25-26.	Ведение мяча	ОРУ и СУ с мячами. . Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. Игра футбол	Совершенствовать технику ведения футбольного мяча	
27.	Выбивание и отбор мяча	Ускорения. ОРУ и СУ. . Прыжки и бег с изменением направления движения. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. Подкаты, отбор мяча, выбивание мяча	. Овладеть навыком отбора мяча. Уметь правильно выполнять подкат под игрока	
28.	Выбивание и отбор мяча	Медленный бег до 6 минут Рывки и ускорения из различных и.п. Быстрые перемещения Подкаты, отбор мяча, выбивание мяча. Игра «Борьба за мяч».	Совершенствовать технику выбивания и отбора футбольного мяча	
29.	Выбивание и отбор мяча	ОРУ и СУ с мячами. . Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. Подкаты, отбор мяча, выбивание мяча. Игра футбол	Совершенствовать технику выбивания и отбора футбольного мяча	
30.	Игра вратаря	ОРУ и СУ для вратаря. Ловля высоко летящего мяча в прыжке. Ловля мяча летящего на уровне груди, катящего в стороне от вратаря. Отбивание мяча. Введение мяча в игру (броском руками; сверху, снизу, сбоку, ударом ноги). Игра «Забей вратарю»	Овладеть навыком ловли мяча	
31.	Игра вратаря	ОРУ и СУ для вратаря. Ловля высоко летящего мяча в	Знать технику ловли мяча, введения мяча	

		прыжке. Ловля мяча летящего на уровне груди, катящего в стороне от вратаря. Отбивание мяча. Введение мяча в игру (броском руками; сверху, снизу, сбоку, ударом ноги). Прыжки через скакалку. Игра	в игру	
32.	Игра вратаря	ОРУ в парах. Бег до 5 мин. ОРУ и СУ для вратаря. Ловля высоко летящего мяча в прыжке. Ловля мяча летящего на уровне груди, катящего в стороне от вратаря. Отбивание мяча. Введение мяча в игру (броском руками; сверху, снизу, сбоку, ударом ноги). Футбол	Знать технику выполнения ловли и отбивания мяча	
33.	Основы техники и тактики игры в мини - футбол	СУ с мячом. Прыжки через скамейку, с поворотом на 360 <sup>0</sup> Ведение мяча по прямой, змейкой. Обманные движения финты). Игра	Знать правила игры в мини – футбол. Ведение протокола	
34.	Основы техники и тактики игры в мини – футбол	ОРУ. Бег «фортлек». Упр на развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в мини – футбол.	Знать правила проведения соревнований по футзалу. Ведение протокола	

#### Используемая литература для педагога

1. А.Н.Романенко, О.Н.Джус, М.Е.Догалин. Книга тренера по футболу., Киев «Здоровья», 1988
2. Горский Л., Качани Л. Тренировка футболистов: Шпорт, словацкое физкультурное издательство, Братислава., 1984
3. Кудин А.Н., Физкультура и спорт .Малая энциклопедия. М.»Радуга»., 1982
4. Казаков А.И. Футбол. Учебник. М., Ф и С., 1978
5. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты, выносливости. М., ФиС., 1956
6. Тюленков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале. М., Терра- Спорт, 2000
7. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Азбука спорта. Футбол. «Физкультура и спорт»., 1999
8. Мейксон Г.Б, Кофман Л.Б, Лях.В.И «Физическая культура» учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений. М «Просвещение» 1997.
9. Лях. В.И, Зданевич.А.А «Физическая культура». Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений. М. «Просвещение» 2007г.

#### Используемая литература для учащихся

1. Казаков А.И. Футбол. Учебник. М., Ф и С., 1978
2. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Азбука спорта. Футбол. «Физкультура и спорт»., 1999
3. Мейксон Г.Б, Кофман Л.Б, Лях.В.И «Физическая культура» учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений. М «Просвещение» 2012г.
4. Тюленков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале. М., Терра- Спорт, 2000