

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Администрация Ирбейского района Красноярского края

МБОУ Ирбейская СОШ №1

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Белоусов С.Н.

Протокол № 1 от «29»
08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
МР

_____ Свахина О.П.

Протокол № 31 от
«30» 08 . 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ Демченко С.В.

Приказ № _____
от «31» 08. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочного курса «ФУТБОЛ»

для обучающихся 1-9 классов

с. Ирбейское 2023г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по «футболу» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);

Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. № 599 "О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки";

Федеральная целевая программа развития образования на 2016 - 2020 годы» (от 29 декабря 2014 г. № 2765-р);

Стратегия развития воспитания в РФ (2015–2025) (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. приказом МОиН РФ от 6.10.2009 г. № 373, с изменениями от 26.11.2010 г. № 1241, 22.09. 2011 г. № 2357, 18.12.2012 г. № 1060, 29.12.2014 г. № 1643, 31.12. 2015 г. № 1576) (далее – ФГОС НОО);

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом МОиН РФ от 17.12.2010 г. № 1897, с изменениями от 29.12.2014 г. N 1644, 31.12.2015 г. № 1577) (далее - ФГОС ОО);

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования (утв. приказом МОиН РФ от 17.05.2012 г. № 413, с изменениями от 29.12.2014 г. № 1645, 31.12.2015 г. № 1578) (далее - ФГОС СОО);

«Санитарноэпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (от 29.12.2010 № 189).);

Направление развития личности, в рамках которого разработана программа спортивно-оздоровительное.

Актуальность программы - подготовка высококвалифицированных футболистов, способных в составе команды бороться за самые высокие места на соревнованиях.

Цель курса:

- 1. Привлечение возможного числа подростков и юношей к систематическим занятиям спортом. Сохранение и приумножение любви детей к футболу.
- 2. Убеждение занимающихся в том, что занятия футболом и физическими упражнениями могут развить все необходимые для будущей жизни качества и способности человека.
- 3. Воспитание обучающихся патриотами футбола, футбольной команды своего возраста.
- 4. Подготовить футболистов профессионалов

- 5. Создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.

Задачи курса :

сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту; выявление детей, талантливых по отношению к футболу;

- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
- освоение технических приемов игры и их применение в играх;
- овладение индивидуальной тактикой игры.
- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;
- воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых;
- укрепление здоровья;
- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке;
- воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;
- совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей;
- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.

Формы организации образовательного процесса (индивидуальные, групповые и т.д.)

Виды занятий (методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.)

группа/категория учащихся, для которых актуальна программа (возраст-8-15лет,);

объем программы:

- 1 класс-(общее количество часов-33)
- 2 класс-(общее количество часов-34)
- 3 класс-(общее количество часов-17)
- 5 класс-(общее количество часов-34)
- 6 класс-(общее количество часов-34)
- 7 класс-(общее количество часов-34)
- 8 класс-(общее количество часов-34)
- 9 класс-(общее количество часов-34)

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Укрепление здоровья.

Повышение физической подготовленности двигательного опыта с мячом.

Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

Индивидуальные и простые групповые технико-тактические взаимодействия.

Отработка техники передвижений и владения мячом.

Закрепление ранее освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Совершенствование ранее освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Содержание курса внеурочной деятельности

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

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований,

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

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры. В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

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

Физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками. Взмахи ногой вперед, назад и в сторону. Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны. Прыжки на месте на обеих ногах скрестно. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Общие развивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке. Определение и

понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 3х3, 4х4. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента для «открывания» с целью получения мяча. То же для «закрывания» соперника.

Групповые действия. Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинации при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Физическая подготовка

Строевые упражнения. Повороты на месте кругом. Ходьба противходом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения руками. Асимметричные движения руками. общеразвивающие упражнения с волейбольными и футбольными, теннисными, набивными мячами, гимнастическими палками. Подтягивание прямого туловища из положения лежа на животе (или спине) на гимнастической скамейке, стоящей

Индивидуальные действия с мячом.

Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, ведения мяча, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча и с места расположения соперников. Применение различных видов обводки (с измене-1рвления движения) в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах 4х4, 5х5, 6х6 — при атаке. Выполнение нападающими игровых функций. Выработка умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на Партнера и соперника.

Групповые действия. Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар, взаимодействие двух, трех партнеров при выполнении простейших комбинаций при начальном, угловом, штраф-ударах, выбрасывание мяча.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- Проявлять положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельности, к накоплению знаний, необходимых для применения их в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

1	Раздел 1 «Техника передвижений»						
1.1	Тема: «Бег»	2	1	1			Учёт
1.2	Тема: «Прыжки»	2	1	1			Учёт
1.3	Тема: «Остановки»	3	1	2			Учёт
1.4	Тема: «Комбинации из освоенных элементов техники передвижений»	2		2			Контроль
2	Раздел 2 «Техника владения мячом»						
2.1	Тема: «Техника и обучение технике владения мячом»	4	1	3			Учёт
2.2	Тема: «Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема»	2		2			Учёт
2.3	Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»	2	1	1			Учёт
2.4	Тема: «Остановка катящегося мяча подошвой»	2		2			Учёт
2.5	Тема: «Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема»	2	1	1			Учёт
2.6	Тема: «Выбивание мяча ударом ногой»	2		2			Учёт
2.7	Тема: «Ловля катящегося мяча вратарем»	1		1			Учёт
2.8	Тема: «Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и	2		2			Контроль

	владения мячом»						
Раздел 3 «Тактические действия в футболе»							
3.1	Тема: «Тактика игры»	2	1	1			Учёт
3.2	Тема: «Индивидуальные тактические действия»	2	1	1			Учёт
3.3	Тема: «Групповые тактические действия»	2	1	1			Учёт
3.4	Тема: «Игра по правилам»	2		2			Контроль
Итого часов		34	9	25			

Тематическое планирование
1 час в неделю (всего 33 часа)
1 класс

№	Наименование раздела, тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт.
1. Техника передвижений				
1	1.1. Бег (2 часа) Техника безопасности. Ходьба с переходом на бег по прямой.	1		
2	Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег. Бег с изменением направления или обеганием конусов.	1		
3	1.2. Прыжки (2 часа) Многократные прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.	1		
4	Прыжки на двух ногах с поворотом в разные стороны на 90*, 180*, 360*.	1		
5	1.3. Остановки (3 часа).	1		
6	Остановка выпадам после бега с ускорением и рывком.	1		
7	Остановка выпадам после бега приставным шагом.	1		

	Медленный бег и остановка выпадам.			
8	1.4. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (2 часа)	1		
9		1		
	Бег, остановка, поворот на 180*- ускорение 15-20 метров. Прыжок с поворотом на 180* - ускорение 10 метров, медленный бег (или ходьба)			
	2.Техника владения мячом			
10	2.1. Техника и обучение технике владения мячом (4 часа)	1		
11		1		
12		1		
13		1		
	Удары, остановки, ведение мяча. Подход к мячу и замах, удар по мячу, сопровождение мяча (вынос ноги вперед). Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Удары по неподвижному мячу с прямого разбега с одной или нескольких шагов в стену с расстояния 5-7 метров Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10 м. после разбега.			
14	2.2. Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема (2 часа)	1		
15		1		
	Имитация удара по неподвижному мячу. Удар по неподвижному мячу с места и с разбега.			
16	2.3. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы (2 часа)	1		
17		1		
	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы после передачи партнера. Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10 м.			
18	2.4. Остановка катящегося мяча подошвой (2 часа)	1		
19		1		
	Остановка подошвой катящегося навстречу мяча после передачи партнера с 5-6 м. Остановка и передача мяча.			
20	2.5. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема (2 часа)	1		
21		1		
	Ведение мяча по «коридору» шириной 1м, поочередно подбивая мяч правой и левой ногой.. Ведение мяча «змейкой», огибая с правой и с левой стороны поворотные конусы.			
22	2.6. Выбивание мяча ударом ногой (2 часа)	1		
	Отбор мяча в момент приема мяча соперником или во			

23	время его ведения. Выбивание мяча у партнера на ограниченной площадке	1		
24	2.7. Ловля катящегося мяча вратарем (1 час) Бросок мяча в стенку так, чтобы отскочив, он катился по земле, сомкнуть ноги и подобрать мяч. Ловля мяча вратарем в воротах.	1		
25	2.8. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (2 часа) Передача мяча в треугольнике со сменой мест.	1		
26	Передача мяча друг другу после ведения.	1		
3.«Тактические действия в футболе»				
27	3.1. Тактика игры (2 часа)	1		
28	Восприятие и анализ соревновательной ситуации. Двигательное решение тактической задачи	1		
29	3.2. Индивидуальные тактические действия (2 часа)	1		
30	Перемещения игроков по полю произвольно, меняя направление и скорость движения. Отбор мяча у владеющего игрока на ограниченной площадке.	1		
31	3.3. Групповые тактические действия (2 часа) Игра два против одного (2:1).	1		
32	Игра 3:1 в одни ворота на ограниченной площадке.	1		
33	3.4. Игра по правилам (2 часа) Игра по правилам.	1		

Тематическое планирование

1 час в неделю (всего 34 часа)

2 класс

№	Наименование раздела, тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт.
1. Техника передвижений				

1	1.1. Бег (2 часа) Техника безопасности. Ходьба с переходом на бег по прямой.	1		
2	Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег. Бег с изменением направления или обеганием конусов.	1		
3	1.2. Прыжки (2 часа) Многократные прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.	1		
4	Прыжки на двух ногах с поворотом в разные стороны на 90*, 180*, 360*.	1		
5	1.3. Остановки (3 часа).	1		
6	Остановка выпадам после бега с ускорением и рывком.	1		
7	Остановка выпадам после бега приставным шагом. Медленный бег и остановка выпадам.	1		
8	1.4. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (2 часа)	1		
9	Бег, остановка, поворот на 180*- ускорение 15-20 метров. Прыжок с поворотом на 180* - ускорение 10 метров, медленный бег (или ходьба)	1		
2.Техника владения мячом				
10	2.1. Техника и обучение технике владения мячом (4 часа)	1		
11	Удары, остановки, ведение мяча. Подход к мячу и замах, удар по мячу, сопровождение мяча (вынос ноги вперед).	1		
12	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	1		
13	Удары по неподвижному мячу с прямого разбега с одной или нескольких шагов в стену с расстояния 5-7 метров Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10 м. после разбега.	1		
14	2.2. Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема (2 часа)	1		
15	Имитация удара по неподвижному мячу. Удар по неподвижному мячу с места и с разбега.	1		
16	2.3. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы (2 часа) Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы после передачи партнера.	1		
17	Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на	1		

	8-10 м.			
18	2.4. Остановка катящегося мяча подошвой (2 часа) Остановка подошвой катящегося навстречу мяча после передачи партнера с 5-6 м.	1		
19	Остановка и передача мяча.	1		
20	2.5. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема (2 часа) Ведение мяча по «коридору» шириной 1м, поочередно подбивая мяч правой и левой ногой.. Ведение мяча «змейкой», огибая с правой и с левой стороны поворотные конусы.	1		
21		1		
22	2.6. Выбивание мяча ударом ногой (2 часа) Отбор мяча в момент приема мяча соперником или во время его ведения.	1		
23	Вывивание мяча у партнера на ограниченной площадке	1		
24	2.7. Ловля катящегося мяча вратарем (1 час) Бросок мяча в стенку так, чтобы отскочив, он катился по земле, сомкнуть ноги и подобрать мяч. Ловля мяча вратарем в воротах.	1		
25	2.8. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (2 часа) Передача мяча в треугольнике со сменой мест.	1		
26	Передача мяча друг другу после ведения.	1		
	3.«Тактические действия в футболе»			
27	3.1. Тактика игры (2 часа)	1		
28	Восприятие и анализ соревновательной ситуации. Двигательное решение тактической задачи	1		
29	3.2. Индивидуальные тактические действия (2 часа)	1		
30	Перемещения игроков по полю произвольно, меняя направление и скорость движения. Отбор мяча у владеющего игрока на ограниченной площадке.	1		
31	3.3. Групповые тактические действия (2 часа) Игра два против одного (2:1).	1		
32	Игра 3:1 в одни ворота на ограниченной площадке.	1		

33	3.4. Игра по правилам (2 часа)	1		
34	Игра по правилам. Игра (3:2) на площадке 20x20 м.	1		

Тематическое планирование
0.5 час в неделю (всего 17 часов)
3 класс

№	Наименование раздела, тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт.
1. Техника передвижений				
1	1.1. Бег (1 час) Техника безопасности. Ходьба с переходом на бег по прямой.	1		
2	1.3. Остановки (1 час). Остановка выпадом после бега с ускорением и рывком.	1		
3	1.4. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (1 часа) Бег, остановка, поворот на 180*- ускорение 15-20 метров.	1		
2. Техника владения мячом				
4	2.1. Техника и обучение технике владения мячом (1 час) Удары, остановки, ведение мяча. Подход к мячу и замах, удар по мячу, сопровождение мяча (вынос ноги вперед).	1		
5	2.2. Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема (1 час) Имитация удара по неподвижному мячу.	1		

6	2.3. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы (1 час) Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы после передачи партнера.	1		
7	2.4. Остановка катящегося мяча подошвой (1 час) Остановка подошвой катящегося навстречу мяча после передачи партнера с 5-6 м.	1		
8	2.5. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема (1 час) Ведение мяча по «коридору» шириной 1м, поочередно подбивая мяч правой и левой ногой.. Ведение мяча «змейкой», огибая с правой и с левой стороны поворотные конусы.	1		
9	2.6. Выбивание мяча ударом ногой (1 час) Отбор мяча в момент приема мяча соперником или во время его ведения.	1		
10	2.7. Ловля катящегося мяча вратарем (1 час) Бросок мяча в стенку так, чтобы отскочив, он катился по земле, сомкнуть ноги и подобрать мяч.	1		
11	2.8. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (1 час) Передача мяча в треугольнике со сменой мест.	1		
	3.«Тактические действия в футболе»			
12	3.1. Тактика игры (1 час) Восприятие и анализ соревновательной ситуации.	1		
13	3.2. Индивидуальные тактические действия (1 час) Перемещения игроков по полю произвольно, меняя направление и скорость движения.	1		
14	3.3. Групповые тактические действия (2 часа)	1		

15	Игра два против одного (2:1). Игра 3:1 в одни ворота на ограниченной площадке.	1		
16	3.4. Игра по правилам (2 часа)	1		
17	Игра по правилам. Игра (3:2) на площадке 20x20 м.	1		

Тематическое планирование
1 час в неделю (всего 34 часа)
4 класс

№	Наименование раздела, тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт.
1. Техника передвижений				
1	1.1. Бег (2 часа) Техника безопасности. Ходьба с переходом на бег по прямой.	1		
2	Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег. Бег с изменением направления или обеганием конусов.	1		
3	1.2. Прыжки (2 часа) Многократные прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.	1		
4	Прыжки на двух ногах с поворотом в разные стороны на 90*, 180*, 360*.	1		
5	1.3. Остановки (3 часа).	1		
6	Остановка выпадам после бега с ускорением и рывком.	1		
7	Остановка выпадам после бега приставным шагом. Медленный бег и остановка выпадам.	1		
8	1.4. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (2 часа)	1		
9	Бег, остановка, поворот на 180*- ускорение 15-20 метров. Прыжок с поворотом на 180* - ускорение 10 метров, медленный бег (или ходьба)	1		
2. Техника владения мячом				
10	2.1. Техника и обучение технике владения мячом (4 часа)	1		
11	Удары, остановки, ведение мяча. Подход к мячу и замах, удар по мячу, сопровождение мяча (вынос ноги	1		

12	вперед). Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	1		
13	Удары по неподвижному мячу с прямого разбега с одной или нескольких шагов в стену с расстояния 5-7 метров Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10 м. после разбега.	1		
14	2.2. Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема (2 часа)	1		
15	Имитация удара по неподвижному мячу. Удар по неподвижному мячу с места и с разбега.	1		
16	2.3. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы (2 часа) Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы после передачи партнера.	1		
17	Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10 м.	1		
18	2.4. Остановка катящегося мяча подошвой (2 часа) Остановка подошвой катящегося навстречу мяча после передачи партнера с 5-6 м.	1		
19	Остановка и передача мяча.	1		
20	2.5. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема (2 часа)	1		
21	Ведение мяча по «коридору» шириной 1м, поочередно подбивая мяч правой и левой ногой.. Ведение мяча «змейкой», огибая с правой и с левой стороны поворотные конусы.	1		
22	2.6. Выбивание мяча ударом ногой (2 часа) Отбор мяча в момент приема мяча соперником или во время его ведения.	1		
23	Вывивание мяча у партнера на ограниченной площадке	1		
24	2.7. Ловля катящегося мяча вратарем (1 час) Бросок мяча в стенку так, чтобы отскочив, он катился по земле, сомкнуть ноги и подобрать мяч. Ловля мяча вратарем в воротах.	1		
25	2.8. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (2 часа) Передача мяча в треугольнике со сменой мест.	1		
26	Передача мяча друг другу после ведения.	1		

	3.«Тактические действия в футболе»			
27	3.1. Тактика игры (2 часа)	1		
28	Восприятие и анализ соревновательной ситуации. Двигательное решение тактической задачи	1		
29	3.2. Индивидуальные тактические действия (2 часа)	1		
30	Перемещения игроков по полю произвольно, меняя направление и скорость движения. Отбор мяча у владеющего игрока на ограниченной площадке.	1		
31	3.3. Групповые тактические действия (2 часа) Игра два против одного (2:1).	1		
32	Игра 3:1 в одни ворота на ограниченной площадке.	1		
33	3.4. Игра по правилам (2 часа)	1		
34	Игра по правилам. Игра (3:2) на площадке 20x20 м.	1		

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 5-9 класс

№ раздела, темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		
			теория	практика	ко ро
1	2	3	4	5	6
1	Техническая подготовка	10	В течение учебного процесса	10	
2.	Тактическая подготовка	5	В течение учебного процесса	5	
3.	Общая физическая подготовка	8		8	1
4.	Специальная физическая подготовка	7		7	1
5.	Соревнования	3		3	
6.	Инструкторская и судейская практика	1		1	
	Итого:	34			

Тематическое планирование

1 час в неделю (всего 34 часа)

5 класс

№	Содержание материала	Дата	
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.		
2	Основные правила игры в футбол		
3	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.		
4	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы		
5	Ведение мяча		
6	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема		
7	Удар носком		
8	Удар серединой лба на месте		
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		
1 0	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника		
1 1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
1 2	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы		
1 3	Удар по летящему мячу средней частью подъема		
1 4	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		
1 5	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника		
1 6	Обманные движения (финты)		
1 7	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы		

1 8	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
1 9	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема		
2 0	Резаные удары		
2 1	Удар по мячу серединой лба		
2 2	Удар боковой частью лба		
2 3	Остановка катящегося мяча подошвой		
2 4	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы		
2 5	Остановка мяча грудью		
2 6	Совершенствование техники ведения мяча		
2 7	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо		
2 8	Отбор мяча подкатом		
2 9	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом		
3 0	Финт ударом		
3 1	Финт остановкой		
3 2	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите		
3 3	Тактические действия в нападении		
3 4	Двухсторонняя игра (Соревнование)		

Тематическое планирование

1 час в неделю (всего 34 часа)

6 класс

№	Содержание материала	Дата	
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.		

2	Основные правила игры в футбол		
3	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.		
4	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы		
5	Ведение мяча		
6	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема		
7	Удар носком		
8	Удар серединой лба на месте		
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		
10	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника		
11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы		
13	Удар по летящему мячу средней частью подъема		
14	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		
15	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника		
16	Обманные движения (финты)		
17	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы		
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
19	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема		
20	Резаные удары		
21	Удар по мячу серединой лба		
22	Удар боковой частью лба		
23	Остановка катящегося мяча подошвой		
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы		
25	Остановка мяча грудью		
26	Совершенствование техники ведения мяча		
27	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в		

	плечо		
2 8	Отбор мяча подкатом		
2 9	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом		
3 0	Финт ударом		
3 1	Финт остановкой		
3 2	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите		
3 3	Тактические действия в нападении		
3 4	Двухсторонняя игра (Соревнование)		

Тематическое планирование
1 час в неделю (всего 34 часа)
7 класс

№	Содержание материала	Дата	
		Планируемая	Фактич
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.		
2	Основные правила игры в футбол		
3	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.		
4	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы		
5	Ведение мяча		
6	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема		
7	Удар носком		
8	Удар серединой лба на месте		
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		
10	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника		
11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы		
13	Удар по летящему мячу средней частью подъема		
14	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		
15	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника		
16	Обманные движения (финты)		
17	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы		
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
19	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема		
20	Резаные удары		

21	Удар по мячу серединой лба		
22	Удар боковой частью лба		
23	Остановка катящегося мяча подошвой		
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы		
25	Остановка мяча грудью		
26	Совершенствование техники ведения мяча		
27	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо		
28	Отбор мяча подкатом		
29	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом		
30	Финт ударом		
31	Финт остановкой		
32	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите		
33	Тактические действия в нападении		
34	Двухсторонняя игра (Соревнование)		

Тематическое планирование

1 час в неделю (всего 34 часа)

8 класс

№	Содержание материала	Дата	
		Планируемая	Фактич
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.		
2	Основные правила игры в футбол		
3	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.		
4	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы		
5	Ведение мяча		
6	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема		
7	Удар носком		
8	Удар серединой лба на месте		
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		
10	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника		
11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы		
13	Удар по летящему мячу средней частью подъема		
14	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		
15	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника		
16	Обманные движения (финты)		
17	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы		
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
19	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема		
20	Резаные удары		
21	Удар по мячу серединой лба		

22	Удар боковой частью лба		
23	Остановка катящегося мяча подошвой		
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы		
25	Остановка мяча грудью		
26	Совершенствование техники ведения мяча		
27	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо		
28	Отбор мяча подкатом		
29	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом		
30	Финт ударом		
31	Финт остановкой		
32	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите		
33	Тактические действия в нападении		
34	Двухсторонняя игра (Соревнование)		

Тематическое планирование

1 час в неделю (всего 34 часа)

9 класс

№	Содержание материала	Дата	
		Планируемая	Фактич
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.		
2	Основные правила игры в футбол		
3	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.		
4	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы		
5	Ведение мяча		
6	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема		
7	Удар носком		
8	Удар серединой лба на месте		
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		
10	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника		
11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы		
13	Удар по летящему мячу средней частью подъема		
14	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		
15	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника		
16	Обманные движения (финты)		
17	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы		
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
19	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема		
20	Резаные удары		
21	Удар по мячу серединой лба		
22	Удар боковой частью лба		

23	Остановка катящегося мяча подошвой		
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы		
25	Остановка мяча грудью		
26	Совершенствование техники ведения мяча		
27	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо		
28	Отбор мяча подкатом		
29	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом		
30	Финт ударом		
31	Финт остановкой		
32	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите		
33	Тактические действия в нападении		
34	Двухсторонняя игра (Соревнование)		

**Нормативные требования
для учащихся 1-4 классов**

Контрольное упражнение	Оценка					
	«3»		«4»		«5»	
	м	д	м	д	м	д
Общая подготовленность						
Бег 30 м., с.	6.0	6.2	5.8	6.0	5.6	
Челночный бег 30 м. (5×6 м)	12.6	12.8	12.4	12.5	11.9	1
Челночный бег 104 м. с.	38.0	42.0	36.0	40.0	33.0	3

Прыжок в длину с места, см.	160	157	168	160	173
Специальная подготовленность					
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	13	10	15	11	16
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	6.4	7.0	6.2	6.7	6.0
Ведение мяча по «восьмерке»					+
Ведение мяча по границе штрафной площадке.					+

Примечание: знак«+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

**Физическая и техническая подготовка в 5-9классах оценивается
испытаниями по следующим контрольным
нормативам:**

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)				
		9	10	11	12	13
1	Бег 30 м (сек)	5,8	5,7	5,5	5,4	5,2
2.	6-минутный бег	-				1300
5.	Прыжок в длину с места с двух ног (см)	130	140	155	165	177
6.	Бег 30 м с ведением мяча (сек)			8,1	7,8	6,6
7.	Удар по мячу ногой на дальность (м)		15	25	35	40
8.	Жонглирование мячом головой/ногами (кол-во раз)	2/3	4/5	6/10	10/20	15/30

9.	Удар по мячу ногой на лев./пр. точность в ворота верхом из 10 попыток.	4	5	6	7	8
10.	Вбрасывание мяча из аута из 3 попыток (м)	3	5	10	13	16
11.	Ведение мяча с обводом стоек и удар по воротам (сек)			14,5	12	10

Организационно-педагогические условия реализации программы

В работе с юными футболистами значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для овладения рациональной техникой передвижения. Предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения, преимущественно динамического характера. Применяются упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с высокой скоростью. Основное внимание уделяется укреплению мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц.

Список литературы

1. «Мини-футбол в школе», С.Н. Андреев, Москва, Советский спорт, 2008.
2. «101 упражнение для юных футболистов 7-11 лет» Малькольм Кук, Москва, Астрель, 2003.
3. «101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет» Малькольм Кук, Москва, Астрель, 2003.
4. «Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе». А.В. Антипов, Москва, Советский спорт, 2008.
5. «Футбол. Правила, техника, тактика, игра» Мишель Дезор, Москва, Астрель, 2004.
6. «Футбол. Правила игры» Международная федерация футбольных ассоциаций», Москва, Терра-спорт, 2004.
7. «Правила игры по футболу» ФИФА, 2006.
8. «Подготовка футболистов: теория и практика», Монаков Г.В. Москва, Советский спорт, 2004.
9. «Подготовка вратарей в футбольной школе», Швыков И.А. Москва, Советский спорт, 2005.

10. «Физическая подготовка футболистов», Селуянов В.Н. , Советский спорт, 2006.
11. «Координационные способности: диагностика и развитие», Лях В.И., Москва, «ТВТ Дивизион», 2006.
12. «Основы силовой подготовки юношей», В.Н. Курьсь, Москва, ФиС, 2004.
13. «Техника гимнастических упражнений» Ю.К. Гавердовский, Москва, Terra-спорт, 2002.
14. «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика», В.В. Козлов, Москва, Владос, 2005.
15. «Упражнения в парах», Глейберман А.Н. Москва, ФиС, 2007.
16. «Упражнения с набивным мячом» Глейберман А.Н., 2004.
17. «Энциклопедия физических упражнений» Талага Е., Москва, Физкультура и спорт, 1998.

Список аудиовизуальных средств

1. Видео «Супермастерство и удары головой», В.Лишбергов, Москва, «Формат АВ».
2. Видео «Подготовка классного голкипера» В.Лишбергов, Москва, «Формат АВ».
3. Видео «Футбольная видеэнциклопедия: разминка, техника, тактика» В.Лишбергов, Москва, «Формат АВ».

Перечень Интернет-ресурсов

1. <https://www.youtube.com/watch?v=PimfRbqROmM>
2. http://videourokionline.ru/load/video_uroki_sport/futbol/obuchenie_futbolu_tr_enirovochnyj_kompleks_uprazhnenij_dlja_vratarej/129-1-0-635