

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа  
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского с. Подбельск  
муниципального района Похвистневский Самарской области  
(ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с. Подбельск)

Проверено  
Зам. директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Душаева Н.А.  
(подпись)

(ФИО)  
« 26 » \_\_\_\_\_ мая \_\_\_\_\_ 2025 г.

Утверждено  
приказом № 101 - од  
от «26» мая 2025 г.

Директор \_\_\_\_\_ Уздяев В.Н.  
(подпись)  
(ФИО)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курс ВД «Футбол»

Класс 7

Общее количество часов по учебному плану в 7 классе – (1 час в неделю).

Составлена в соответствии с Федеральной рабочей программой по физической культуре.  
(наименование предмета)

Рассмотрена на заседании МО математического цикла

(название методического объединения)

Протокол № 5 от «24» мая 2025г.

Руководитель МО \_\_\_\_\_ Гречушкина О.М.  
(подпись) (ФИО)

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Футбол» разработана на основе требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования с учётом основных направлений программ, включённых в структуру образовательной программы основного общего образования.

«Современному школьнику, проводящему большую часть дня непосредственно на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной активности. По данным министерства образования и министерства здравоохранения РФ, НИИ педиатрии РАН двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину, имея тенденцию дальнейшего понижения от младшего школьного возраста к старшему. В результате острого дефицита двигательной активности нарушаются защитные функции организма школьников, возрастает число случаев с негативными сдвигами в их здоровье. Сегодня у большинства учащихся образовательных учреждений наблюдается ухудшение зрения, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. Проведенные обследования свидетельствуют, что лишь 15% школьников могут быть признаны здоровыми, 50% учащихся имеют отклонения в здоровье, а 35% страдают хроническими заболеваниями. Вследствие этих обстоятельств уроки физкультуры сегодня посещают лишь 75% школьников, а в спортивных секциях занимается лишь один ученик из десяти. В то же время растёт число подростков, злоупотребляющих курением и алкоголем, а также попавших в наркотическую зависимость, проявляющих асоциальное поведение.

Естественно, в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы в школе, особенно во внеурочное время. К числу наиболее эффективных средств такой работы, безусловно, относится мини-футбол – любимая игра детей и подростков. Игра, отличающаяся простотой, доступностью и высокой эмоциональностью. Словом, мини-футбол, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки, как нельзя лучше приспособлена для развития ее в школе и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения»

**Цель программы:** сформировать потребность в самостоятельном использовании физических упражнений, закаляющих процедур и гигиенических требований в целях поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; воспитания навыков самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни

### **Задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание организма, привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

**Тип программы:** спортивно-оздоровительное направление

**Количество часов:** 34 ч.

**Формы контроля:** наблюдение, корректировка, диагностика, тестирование

**Формы организации занятий:** урок-тренировка, урок-соревнование, контрольный урок, инструктивный урок.

#### **Содержание программы**

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-7 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. В ходе практических занятий учащиеся группы получают элементарные навыки судейства игр по футболу и мини-футболу. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ раздела, темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		
			теория	практика	контроль
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			

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема урока	Всего часов	Планируемые результаты	Контроль	
			Деятельность учащихся		
1.	Техническая подготовка	10	<b>Личностные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Мотивация к обучению</li> <li>Терпение</li> <li>Воля</li> <li>Стремление к достижению цели</li> </ul> <b>Регулятивные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Планирование</li> <li>Самооценка</li> <li>Взаимооценка</li> </ul>		
1	Различные способы перемещения	1		тренировка	Наблюдение и коррекция
2	Удары по мячу ногой с места	1		объяснение	тестирование
3	Удары по мячу ногой в движении	1		тренировка	диагностика
4	Удары по мячу ногой	1		тренировка	коррекция

	с лета		<b>Познавательные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Выбор эффективной техники</li> <li>Рефлексия</li> <li>Решение проблем собственным путем</li> </ul> <b>Коммуникативные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Сотрудничество</li> <li>Разрешение конфликтов</li> </ul> <b>Предметные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Способность контролировать мяч</li> <li>Умение наносить удары по мячу различными способами</li> <li>Способность противодействовать сопернику</li> </ul>		
5	Удары по мячу головой	1		тренировка	коррекция
6	Обработка катящегося мяча	1		Тренировка	коррекция
7	Обработка летящего мяча	1		Тренировка	коррекция
8	Ведение мяча	1		Тренировка	коррекция
9	Обманные движения (финты)	1		Тренировка	коррекция
10	Отбор мяча	1		тренировка	коррекция Зачет
<b>2. Тактическая подготовка</b>		<b>5</b>	<b>Личностные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Терпение</li> <li>Воля</li> <li>Стремление к достижению цели</li> </ul> <b>Регулятивные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Планирование</li> <li>Самооценка</li> <li>Взаимооценка</li> </ul> <b>Познавательные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Выбор эффективной тактики</li> <li>Рефлексия</li> <li>Решение проблем собственным путем</li> </ul> <b>Коммуникативные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Сотрудничество</li> <li>Разрешение конфликтов</li> </ul> <b>Предметные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Способность выбирать действие</li> <li>Умение «действовать на</li> </ul>		
11	Тактика игры в атаке	1		объяснение	Анкетирование
12	Тактика игры в атаке	1		Тренировка	Наблюдение
13	Тактика игры в обороне	1		Тренировка	Коррекция
14	Тактика игры в обороне	1		тренировка	коррекция
15	Тактика игры вратаря	1		объяснение	Коррекция тестирование

			опережение» • Способность к групповым взаимодействиям		
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>Личностные:</b> • Терпение • Воля • Стремление к достижению цели <b>Регулятивные:</b> • Планирование • Самооценка • Взаимооценка <b>Познавательные:</b> • Выбор эффективной тактики • Рефлексия • Решение проблем собственным путем <b>Коммуникативные:</b> • Сотрудничество • Разрешение конфликтов <b>Предметные:</b> • Способность к физическим усилиям • Умение выполнять строевые команды • Осознание основ ЗОЖ		
16	Строевые упражнения	1		тренировка	Наблюдение
17	Упражнения на тренажерах	1		Круговая тренировка	Тестирование
18	Беговые упражнения	1		Тренировка	Коррекция
19	Беговые упражнения	1		Тренировка	Коррекция
20	Упражнения с мячами	1		Тренировка	Коррекция
21	Упражнения с мячами	1		Круговая тренировка	Коррекция
22	Упражнения в парах	1		тренировка	Коррекция
23	Контрольный урок	1		соревнование	зачет
4.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>Личностные:</b> • Терпение • Воля • Стремление к достижению цели <b>Регулятивные:</b> • Планирование • Самооценка		
24	Скоростная подготовка	1		Тренировка	тестирование
25	Силовая подготовка	1		Тренировка	коррекция
26	Скор-сил. подготовка	1		Тренировка	коррекция

27	Развитие выносливости	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Взаимооценка</li> </ul> <b>Познавательные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Выбор эффективной тактики</li> <li>Рефлексия</li> <li>Решение проблем собственным путем</li> </ul> <b>Коммуникативные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Сотрудничество</li> <li>Разрешение конфликтов</li> </ul> <b>Предметные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Развитие специальных физических качеств</li> <li>Способность выполнять максимальные усилия</li> </ul>	Тренировка	коррекция
28	Развитие ловкости	1		Тренировка	коррекция
28	Борьба за мяч	1		Тренировка	коррекция
29	Борьба за мяч	1		тренировка	коррекция
30	Контрольный урок	1		Соревнование	зачет
5. Соревнования		4	<b>Личностные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Воля</li> <li>Стремление к достижению цели</li> </ul> <b>Регулятивные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Планирование</li> <li>Самооценка</li> <li>Взаимооценка</li> </ul> <b>Познавательные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Выбор эффективной тактики</li> <li>Рефлексия</li> <li>Решение проблем собственным путем</li> </ul> <b>Коммуникативные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Сотрудничество</li> <li>Разрешение конфликтов</li> </ul> <b>Предметные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>умение проявить качества в игровой обстановке</li> <li>способность проявлять</li> </ul>	Соревнование	Соревнование

		лидерские качества		
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>		

### **Краткое описание содержания программного материала.**

#### ***Теоретическая подготовка***

**Физическая культура и спорт в России.** Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

**Развитие футбола в России.** Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

**Врачебный контроль.** Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

**Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу.** Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

#### ***Общая и специальная физическая подготовка.***

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

**Упражнения с набивным мячом (1 кг.).** Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

**Акробатические упражнения.** Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.



**Легкоатлетические упражнения.** Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

**Подвижные игры.** Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Ручной мяч.

**Специальные упражнения для развития быстроты.** Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

**Специальные упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

#### ***Техническая подготовка.***

**Удары по мячу ногой.** Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

**Удары по мячу головой.** Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

**Ведение мяча.** Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

**Обманные движения (финты).** Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру,

который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

**Отбор мяча.** Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. **Техника игры вратаря.** Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

### ***Тактика игры в футбол.***

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

**Упражнения для развития умения «видеть поле».** Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

**Командные действия.** Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

**Индивидуальные действия.** Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

**Тактика вратаря.** Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

### СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной на основе «Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Мини-футбол»

#### Нормативные требования для учащихся группы начальной подготовки(9-11 лет)

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовленность							
Бег 30 м., с.	8	6.3	6.4	6.1	6.2	5.9	6.0
	9	6.2	6.3	6.0	6.1	5.8	5.9
	10	6.0	6.2	5.8	6.0	5.6	5.8
	11	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
Челночный бег 30 м. (5 x 6 м)	8	13.2	13.4	13.0	13.2	12.6	12.8
	9	13.0	13.2	12.7	13.0	12.4	12.6
	10	12.6	12.8	12.4	12.5	11.9	12.2
	11	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
Челночный бег 104 м. с.	8	-	-	-	-	-	-
	9	42.0	45.0	40.0	43.0	37.0	40.0
	10	38.0	42.0	36.0	40.0	33.0	37.0

	11	34.0	39.0	32.0	37.0	30.0	35.0
Прыжок в длину с места, см.	8	152	142	155	145	160	150
	9	155	145	160	150	165	155
	10	160	157	168	160	173	165
	11	170	160	175	168	180	173
<b>Специальная подготовленность</b>							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	8	5	4	6	4	7	5
	9	6	4	7	5	8	6
	10	13	10	15	11	16	12
	11	19	13	21	15	22	16
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	8	7.2	7.6	6.9	7.3	6.5	7.0
	9	6.6	7.2	6.4	6.9	6.2	6.7
	10	6.4	7.0	6.2	6.7	6.0	6.5
	11	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3
Ведение мяча по «восьмерке»	8					+	+
	9					+	+
	10					+	+
	11					+	+
Ведение мяча по границе штрафной площадке.	8					+	+
	9					+	+
	10					+	+
	11					+	+

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

### Содержание и методика контрольных испытаний

#### ОФП

**Бег 30 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

**Челночный бег 30 м (5х6 м).** На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

**Челночный бег 30 м (3х10 м).** Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

**Челночный бег 104 м (рис. 1).** Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

**Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

### **СФП**

**Жонглирование мячом ногами.** Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Бег 30 м с ведением мяча.** Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

**Ведение мяча по «восьмерке» (рис. 1).** На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

**Ведение мяча по границе штрафной площади** (рис. 2). Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

- выработка оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности заниматься физической культурой и спортом;
- пробуждение в детях желания заботиться о собственном здоровье;
- формирование знания негативных факторов риска здоровью.

### **Материально-техническое обеспечение:**

1. **Мини-футбол (футзал):** Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва **С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко.** - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
2. **Андреев С.Л.** Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. - 144 с.
3. **Максименко И.Г.** Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2006. - 276 с.
4. **Филин В.П., Фомин И.А.** Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
5. **Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г.** Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.
6. **Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А.** Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2006.- 86 стр. (Библиотечка тренера)

Вводное занятие. Объяснение техники безопасности и, правил игры, основ игры в футбол.	Техника безопасности.  Должны иметь представление о правилах поведения на спортивной площадке и в спортивном зале.	<p>Анализировать собственные действия с точки зрения техники безопасности</p> <p>Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами</p> <p>Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре</p>	<p><b><u>Регулятивные УУД:</u></b></p> <p>владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>Работать по плану.</p> <p><b><u>Познавательные УУД:</u></b></p> <p>Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</p> <p><b><u>Коммуникативные УУД:</u></b></p> <p>Учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</p>	<p><b><u>Регулятивные УУД:</u></b></p> <p>Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><b><u>Познавательные УУД:</u></b> Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><b><u>Коммуникативные УУД:</u></b> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</p>	Опрос	Техника безопасности		Сентябрь
------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------	----------------------	--	----------

2	Стойки футболистов, передвижение на поле.				<p>Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма.</p> <p>Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения</p> <p>Обучение ударам средней частью подъёма.</p> <p>Игра без вратарей.</p>	Текущий .	Техника выполнения упражнения	Сентябрь	
3	Обучение: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча.				1. Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма	Текущий .		Сентябрь	



					<p>ёма.</p> <p>2. Сове рше нств ован ие оста новк е мяча подо шво й в проц ессе веде ния</p> <p>1. Сове рше нств ован ие удар ов сред ней част ью подъ ёма.</p> <p>2. Обуч ение удар ам внут ренн</p>				
--	--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

					ей част ью подо швы.				
					Игра без вратарей.				
4	<p>Повторение: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча.</p> <p>Подвижная игра с мячом (Точная передача).</p>				<p>Совершенство вание ведения мяча по прямой средней частью подъёма.</p> <p>Совершенство вание остановке мяча подошвой в процессе ведения</p> <p>Совершенство вание ударов средней частью подъёма.</p>	Контроль результ ата		Сентябрь	
5	<p>Обучение передача мяча подъемом. Совершенствовани е: передачи мяча</p>				Бег в равномерно м темпе от 10 до 12 мин.	Текущий		октябрь	

	внутренней частью стопы, остановка мяча.				выполнять технику равномерно го бега.				
6	Обучение передаче мяча навесом. Совершенствование ранее изученного материала.				Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении.  Обучение отбору мяча с выбыванием.  Обучение отбору мяча с выпадом.  Игра без вратарей.	Контроль результата		октябрь	
7	Игра в квадрат двумя-тремя касаниями мяча.				Совершенствование отбора мяча с выпадом.  Обучение отбору мяча подкатом.  Обучение удару внутренней стороной	Текущий		октябрь	

					<p>стопы</p> <p>Обучение остановке внутренней стороной стопы</p> <p>Игра без вратарей</p>				
8	Игра в квадрат одним касанием мяча. Игра в футбол по упрощенным правилам.				<p>Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком)</p> <p>Обучение приёму мяча, катящегося навстречу.</p> <p>Обучение броску мяча на точность</p> <p>Игра с вратарями</p>	Контроль результата		октябрь	
9	<b>Мини-футбол 34 часа</b>	Учебно-тренировочная игра в футбол.	Обучение приему мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота.	Анализировать собственные действия с точки зрения техники	<b>Регулятивные УУД:</b> владение умением	<b>Регулятивные УУД:</b> Работая	Текущий	Техника выполнения упражнения	ноябрь

			<p>Обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками.</p> <p>Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.</p> <p>Игра с вратарями</p>	<p>безопасности</p> <p>Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами</p> <p>Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической</p>	<p>достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание ;</p> <p>владение умением оценивать ситуацию и находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности</p>	<p>по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><b><u>Познавательные</u></b> <b><u>УУД:</u></b> Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><b><u>Коммуникативные</u></b> <b><u>УУД:</u></b> Самостоятельно</p>		ия	
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----	--

				культуре	<p>и.</p> <p>Работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p>В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки</p> <p><b><u>Познавательные УУД:</u></b></p> <p>Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия</p>	<p>организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</p>			
--	--	--	--	----------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

					<p>простых явлений.</p> <p>Производит ь поиск информации.</p> <p><b><u>Коммуника</u></b> <b><u>тивные</u></b> <b><u>ууд:</u></b></p> <p><b>осуществл</b> <b>ять</b> <b>учебное</b> <b>взаимодей</b> <b>ствие в</b> <b>группе</b></p>				
10		<p>Удары по воротам с 12 метров по катящемуся мячу.</p> <p>Удары по неподвижному мячу.</p>	<p>Бег 30 м.</p> <p>Прыжок в длину.</p> <p>Метание 5 теннисных мячей на точность.</p> <p>Бег 200 м.</p> <p>Удар футбольного мяча.</p> <p>выбрасывание футбольного мяча</p> <p>Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10 м, обводку трёх стоек на отрезке 12 м и удар в цель (2,5 x 1,2 м) с 6 м.</p> <p>Игра с вратарями</p>				Текущ ий		ноябрь

11		Удары по летящему мячу. Учебно-тренировочная игра в футбол.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение ведению мяча серединой подъёма с остановкой его подошвой во время ведения.</li> <li>2. Встречная эстафета с ведением мяча.</li> <li>3. Подвижная игра с элементами футбола</li> <li>4. Игра с вратарями</li> </ol>				Текущий.		ноябрь
12		Повторение раннее изученного материала. Двухсторонняя игра в футбол по основным правилам.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение ударам средней частью подъёма.</li> <li>2. Совершенствование остановки мяча подошвой.</li> <li>3. Подвижная игра с элементами футбола.</li> </ol>				Текущий.		ноябрь
13		Обучение: навесная передача и прием летящего мяча (грудью, головой, бедром, стопой).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение ударам средней частью подъёма по неподвижному мячу.</li> <li>2. Совершенствование остановки мяча подошвой.</li> <li>3. Игра с вратарями</li> </ol>				Текущий.	Техника выполнения упражнений	декабрь
14		Повторение: навесная передача и прием летящего мяча (грудью, головой,	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование ударов средней частью подъёма по неподвижному мячу.</li> <li>2. Подвижная игра с</li> </ol>				Текущий.		декабрь



		<p>бедром, стопой).</p> <p>Обучение: угловой удар (расстановка игроков).</p>	<p>элементами футбола.</p> <p>3. Учебная игра.</p>						
15	<p><b>Мини-футбол 34 часа</b></p>	<p>Совершенствовани е раннее изученного материала.</p> <p>Обучение: удар головой по воротам.</p>	<p>1. Обучение ударам внутренней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p>Преодоление спортивно- технической полосы, включающей ведение мяча 10 м, обводку трёх стоек на отрезке 12 м и удар в ворота с 6 м.</p> <p>3. Игра с вратарями</p>			<p><b><u>Регуля тивные УУД:</u></b></p> <p>владени е умением оценива ть ситуаци ю и операти вно принима ть решения , находит ь адекват ные способы поведен ия и взаимод ействия с партнер ами во время учебной и игровой</p>	Текущ ий.	Комплекс упражнен ий №1	декабрь

						<p>деятельности.</p> <p>Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><b><u>Познавательные УУД:</u></b></p> <p>Уметь определять возможные источники и необходимых сведений, анализировать и оценивать</p>			
--	--	--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

						<p>достоверность информации.</p> <p><b><u>Коммуникативные УУД:</u></b></p> <p>Само-организация учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</p>			
16		Изучение технико-тактических действий. Учебно-тренировочная игра в футбол.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствованию ударов внутренней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу.</li> <li>2. Подвижная игра с элементами футбола.</li> <li>3. Игра с вратарями.</li> </ol>				Текущий.		декабрь

17		Групповые действия в атаке (игра в одно касание, забегания игроков).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение выбиванию мяча носком у партнёра, ведущего мяч сбоку.</li> <li>2. Обучение отбору мяча выпадом у партнёра, ведущего мяч навстречу.</li> <li>3. Игра с вратарями</li> </ol>				Текущий.		январь
18		Индивидуальные действия в атаке (финты, обманные движения, игра корпусом). Учебно-тренировочная игра.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу.</li> <li>2. Обучение ведению мяча зигзагами.</li> <li>3. Подвижная игра с элементами футбола.</li> <li>4. Учебная игра.</li> </ol>				Текущий.		январь
19		Повторение технико-тактических действий в атаке. Игра в квадрат.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение выбиванию мяча носком у партнёра, ведущего мяч сбоку.</li> <li>2. Обучение отбору мяча выпадом у партнёра, ведущего мяч навстречу.</li> <li>3. Игра с вратарями</li> </ol>	владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также			Текущий.		январь

				применения их в игровой и соревновательной деятельности;  умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре					
20		Групповые действия в защите (игра в линию, подстраховка игроков и вратаря, опека игроков).	1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной с остановкой по зрительному сигналу.  2. Ведение мяча 10 м, обводку трёх стоек на отрезке 12 м удар внутренней частью подъёма в цель.  3. Учебная игра.				Контроль.	Комплекс упражнений №2	январь
21		Быстрый переход из обороны в атаку (расстановке игроков, выход со своей половины поля). Игра в баскетбол.	1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой.  2. Совершенствование ведения мяча				Текущий.		январь

			<p>внутренней стороны стопы с обводкой трёх стоек и завершающим ударом.</p> <p>3. Учебная игра</p>						
22	Мини-футбол 34 часа	Индивидуальные действия игроков в защите (персональная игра, обманные действия).	<p>1. Обучение ударам по воротам внутренней частью подъёма по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку</p> <p>2. Учебная игра</p>				Текущий.	Комплекс упражнений №3	февраль
23		Повторение технико-тактических действий в защите. Учебно-тренировочная игра в футбол.	<p>1. Обучение ударам внутренней стороной стопы.</p> <p>2. Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы.</p> <p>3. Подвижная игра с элементами футбола</p> <p>4. Учебная игра.</p>	Описывать технику данных упражнений.	<p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <p>владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью</p>		Контроль.		февраль

					<p>ью, излагать их содержание ;</p> <p>Работать по плану.</p> <p><b><u>Познавател ьные УУД:</u></b></p> <p>Анализирова ть, сравнивать, классифици ровать и обобщать факты и явления.</p> <p>Осуществля ть сравнение и классифика цию, самостояте льно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классифика цию на основе</p>				
--	--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

					<p>дихотомиче ского деления (на основе отрицания).</p> <p>Строить логическое рассуждени е, включающе е установлен ие причинно- следственн ых связей.</p> <p><b><u>Коммуника тивные УУД:</u></b></p> <p>Самостояте льно организовы вать учебное взаимодейс твие в группе (определять общие цели, распределя ть роли, договариват ься друг с другом и</p>				
--	--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--



					т.д.)				
24		Изучение игры вратаря (стойки, перемещения). Учебно-тренировочная игра в футбол.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение ударам головой по подвешенному мячу.</li> <li>2. Обучение ударам головой по подбрасываемому под собой мячу.</li> <li>3. Обучение вбрасыванию мяча.</li> <li>4. Учебная игра.</li> </ol>				Текущ ий.		февраль
25		Игра вратаря (ловля, отбивание, парирование мяча, игра ногами).  Игра в пас через вратаря. Выходы на мяч.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование отбора мяча выпадом.</li> <li>2. Совершенствование отбора мяча подкатом</li> <li>3. Учебная игра.</li> </ol>				Текущ ий.		февраль
26		Технико-тактические действия вратаря. Игра в футбол по основным правилам.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении</li> <li>2. Подвижная игра с элементами футбола.</li> <li>3. Учебная игра.</li> </ol>				Текущ ий.		март
27		Развитие скоростно-силовых	1. Совершенствование ведения мяча	Определять степень		<u>Регулят ивные</u>	Контроль		март

		<p>качеств (челночный бег 5 x 10 метров).</p>	<p>внутренней стороной стопы с обводкой трёх стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель.</p> <p>2. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении.</p> <p>3. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнёру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъёма.</p> <p>4. Учебная игра</p>	<p>утомления организма во время упражнений.</p> <p><b>Предметные:</b></p> <p>умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре</p> <p>Используют упражнения для развития ОФП</p>		<p><b>ууд:</b></p> <p>владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Работая по плану, сверять свои</p>			
--	--	---------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

						<p>действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><b><u>Познавательные УУД:</u></b></p> <p>Выявлять причины и следствия простых явлений.</p> <p>Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии</p>			
--	--	--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

						<p>и для указанны ых логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).</p> <p>Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</p> <p><b><u>Коммуникативные УУД:</u></b></p>			
--	--	--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

						Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)			
28		Повторение ранее изученного материала. Учебно-тренировочная игра в футбол.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног.</li> <li>2. Совершенствование ведения мяча с обводкой трёх стоек и завершающим ударом внутренней частью подъёма в цель.</li> <li>3. Учебная игра.</li> </ol>				Контроль		март

29	Мини-футбол 34 часа	Развитие координационных способностей (жонглирование мячом, резкие развороты). Игра в квадрат.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование ведения мяча средней частью подъёма и остановки подошвой по зрительному сигналу.</li> <li>2. Обучение удару средней частью подъёма по неподвижному мячу.</li> <li>3. Обучение удару средней частью подъёма в цель после ведения мяча.</li> <li>4. Подвижная игра с элементами футбола.</li> </ol>	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий			Текущий.	Комплекс упражнений №1,2,3	март
30		Изучение розыгрыша стандартных положений (штрафной, угловой, свободный удары).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование удара средней частью подъёма в цель.</li> <li>2. Подвижная игра с элементами футбола.</li> <li>3. Учебная игра.</li> </ol>				Текущий.		апрель
31		Повторение ранее изученного материала. Обучение игре в меньшинстве – большинстве. Игра в футбол по определенному сюжету.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование ударов головой по подвешенному и подброшенному над собой мячу.</li> <li>2. Совершенствование ударов головой по мячу после вбрасывания</li> </ol>				Текущий.		апрель

			партнёром. 3. Подвижная игра с элементами футбола.						
32		Совершенствовани е различных ударов приемов мяча, технических и тактических действий. Игра в футбол.	1. Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом с последующим переносом за мяч. 2. Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом, последующему переносу за мяч, толчку мяча вправо внешней частью подъёма и продвижению за мячом. 3. Учебная игра	Уметь моделировать технику освоенных игровых действий и приемов			Текущ ий.		апрель
33		Товарищеская игра в футбол.	1. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах с продвижением. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Совершенствование ударов средней частью подъёма по катящемуся				Текущ ий.		май

			навстречу мячу. 4. Учебная игра						
34		Подведение итогов.	Учебная игра						