

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 13 г. Лениногорска»  
муниципального образования «Лениногорский муниципальный район»  
Республики Татарстан

<p>«Рассмотрено» Протокол №1 заседания методического объединения классных руководителей МБОУ «СОШ №13 г. Лениногорска» от 18 августа 2025 года  подпись руководителя МО / <u>Валеева Р.Н.</u> Ф.И.О.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ №13 г. Лениногорска» МО «ЛМР» РТ  подпись / <u>Шайдуллина Р.Г.</u> Ф.И.О. «27» августа 2025 г.</p>	<p>«Утверждаю» Руководитель МБОУ «СОШ №13 г. Лениногорска» МО «ЛМР» РТ  подпись / <u>Павлов Т.В.</u> Ф.И.О. Приказ № 108–ОД от «28» августа 2025 г.</p> 
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности «Футбол для всех» для обучающихся 5 - 6 классов

Период освоения рабочей программы: 2 года;

Автор - составитель: учитель I квалификационной категории Павлов Т.В.;

### **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа является авторской программой по мини-футболу для учащихся 5-6-х классов.

В секцию мини-футбола привлекаются ребята в возрасте 11-13 лет.

Количество занимающихся в секции – 15 человек.

Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков игры в мини-футбол.

**Направленность** данной программы – физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

**Целью** занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в мини-футбол; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

#### **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 техническими приёмами, 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;
- участие в соревнованиях по мини-футболу;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории мини-футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

#### **Срок реализации программы.**

Изучение программного материала рассчитано на 1 года.

#### **Форма и режим занятий.**

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 68 часа в год. Продолжительность занятий в секции – 2 раза в неделю по 1 часу.

Все занятия, которые проводятся в кружке, должны носить воспитывающий характер. Руководитель кружка разъясняет занимающимся высокую идейную направленность Российской системы физического воспитания, большую государственную значимость её, подчёркивает повседневную заботу Российского правительства о развитии физической культуры и спорта в России. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

Воспитанию кружковцев способствуют чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример руководителя кружка.

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий кружка мини-футбола является наличие спортивного зала с простейшим подсобным оборудованием.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются кружковцам в процессе проведения практических занятий.

Руководитель кружка, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приёмы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В кружке по мини-футболу занимающиеся должны получать элементарные навыки судейства игр по мини-футболу и навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в средней группе после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый кружковец средней юношеской группы должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по мини-футболу.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

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.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить манёвренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по мини-футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту: его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

## **II. Содержание курса внеурочной деятельности «Футбол для всех»**

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

**Развитие мини-футбола в России.** Краткая характеристика мини-футбола как средства физического воспитания. История возникновения мини-футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по мини-футболу.

**Гигиенические знания и навыки. Закаливание.** Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

**Правила игры в мини-футбол.** Разбор и изучение правил игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

**Места занятий оборудование.** Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по мини-футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

*Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов.* Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

*Упражнения с набивным мячом.* (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

*Акробатические упражнения.* Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат». *Упражнение в висах и упорах.* Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

*Лёгкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310-340 см.) и в высоту (95-105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места с подхода шагом).

*Подвижные игры и эстафеты:* «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Квадрат».

Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

*Спортивные игры.* Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

*Специальные упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

*Специальные упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

**Техника игры в мини-футбол.** Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

*Практические занятия. Техника передвижения.* Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

*Удары по мячу ногой.* Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходудвигающемуся партнёру.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

*Остановка мяча.* Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

*Ведение мяча.* Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

*Обманные движения (финты).* Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

*Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

*Введение мяча из-за боковой линии.* Введение мяча на точность (с ограничением по времени): под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактика игры в мини-футбол.** Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в мини-футбол.

*Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле».* Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

**Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

*Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для

использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, введении мяча (не менее одной по каждой группе).

**Тактика защиты.***Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

*Групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

*Тактика вратаря.* Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», ввести мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

### **Материально-техническая база школы для обеспечения занятий по программе «Футбол для всех»**

Занятия будут проводиться в школьном большом спортивном зале.

Спортивный зал имеет размеры 24х12 м. и универсальная спортивная площадка размером 39х19 м. Размеры и разметка удовлетворяют требованиям, утвержденным Российским футбольным союзом и Ассоциацией мини-футбола России. Ворота имеют установленные размеры и надежно закреплены.

Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь: 15 скакалок, 5 мини-футбольных мячей, 5 баскетбольных мячей, 5 волейбольных мячей, гири, гантели, стойки для обводки, набивные мячи и т. д.

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Освещённость в нормах Санпина.

### **III. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Футбол для всех»**

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике мини-футбола и совершенствования её.

Обучая кружковцев технике владения мячом, очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приёма.

Обучение технике игры в мини-футбол является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого кружковца, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Руководитель кружка должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раза в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам и выявляется уровень физической подготовленности занимающихся:

№	Наименование	Возраст		
		11	12	13
<b>1. Общая физическая подготовка</b>				
1.	Бег 15 м (сек)	2,7	2,6	2,5
2.	Бег 30 м (сек)	5,0	4,7	4,5
3.	Бег 60 м (сек)	9,4	9,2	8,8
4.	Бег 100 м (сек)	15,6	15,0	14,0
5.	Бег 400 м (мин)	1,20	1,15	1,10
6.	Бег 1500 м (мин)	5,55	5,45	5,35
7.	Челночный бег 10х30 м (сек)	58,0	56,0	54,0
8.	Бег 6 мин.	1300	1400	1500
9.	Подтягивание (раз)	5	6	7
10.	Десятикратный прыжок с ноги на ногу (м)	17	19	21
11.	Прыжок с места (м)	1,70	1,90	2,10
<b>2. Специальная физическая подготовка</b>				
1	Бег 30 м (с мячом, сек)	5,6	5,4	5,2
2	Челночный бег 30 м х 5 раз (с мячом)	33,0	31,0	29,0
3	Доставание подвешенного мяча (см)	40	45	50
4	Удары на дальность (м)	30-25	35-30	40-35
<b>3. Техническая подготовка</b>				
1	Удары на точность 30/40м по 10 раз	13	14	15
2	Жонглирование	70	100	130
3	Ведение 30 м, обводка 5-ти стоек через 6 м (сек)	12,0	10,5	10,0

*Условия выполнения упражнений:*

1. Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией

финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.

3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.
5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м. (Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий).
6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.
7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.
8. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.

После первого года обучения занимающийся в кружке ожидает, что он наберёт достаточный уровень общей физической, приобретёт навыки и умения игры в мини-футбол, расширит кругозор и знания по судейству игры в мини-футбол.

На втором году обучения занимающиеся должны владеть игровыми ситуациями и достичь высокого уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов овладения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств.

**1-ый год обучения**

**Знать:**

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в мини-футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.

**Уметь:**

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

**IV. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Футбол для всех»**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие. Объяснение техники безопасности, правил игры, основ игры в футбол.	1	Теоретическое занятие	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
2-3	Стойки футболистов, передвижение на поле.	2	Практическое занятие Тактическая подготовка	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
4-6	Обучение: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча.	3	Практическое занятие	<a href="http://n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com">n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com</a>
7	Повторение: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча. Подвижная игра с мячом (Точная передача).	1	Практическое занятие Тактическая подготовка	Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu-

				<a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
8-9	Обучение передача мяча подъемом. Совершенствование: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча.	2	Практическое занятие Тактическая подготовка	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
10-12	Обучение передача мяча навесом. Совершенствование ранее изученного материала	3	Практическое занятие Тактическая подготовка	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
13-15	Игра в квадрат двумя-тремя касаниями мяча.	3	Практическое занятие Тактическая подготовка	<a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/communities.aspx?category=22924&amp;template=com">n.ru/communities.aspx?category=22924&amp;template=com</a>
16-19	Игра в квадрат одним касанием мяча. Игра в футбол по упрощенным правилам.	4	Практическое занятие Тактическая подготовка	<a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
20-21	Учебно-тренировочная игра в футбол.	2	Практическое занятие Тактическая подготовка	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
22-24	Удары по воротам с 12 метров по катящемуся мячу. Удары по неподвижному мячу.	3	Практическое занятие Тактическая подготовка	<a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/communities.aspx?category=22924&amp;template=com">n.ru/communities.aspx?category=22924&amp;template=com</a>
25-26	Удары по летящему мячу. Учебно-тренировочная игра в футбол.	2	Практическое занятие Тактическая подготовка	Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu- <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
27-28	Повторение ранее изученного материала. Двухсторонняя игра в футбол по основным правилам.	2	Практическое занятие Тактическая подготовка	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>

29-31	Обучение: навесная передача и прием летящего мяча (грудью, головой, бедром, стопой).	3	Практическое занятие Тактическая подготовка	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
32-33	Повторение: навесная передача и прием летящего мяча (грудью, головой, бедром, стопой). Обучение: угловой удар (расстановка игроков).	2	Практическое занятие Тактическая подготовка	<a href="http://www.rusedu.ru/communities.aspx?catno=22924&amp;tmpl=com">n.ru/communities.aspx?catno=22924&amp;tmpl=com</a>
34-36	Совершенствование ранее изученного материала. Обучение: удар головой по воротам. Учебная игра.	3	Практическое занятие Тактическая подготовка	<a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
37-39	Изучение технико-тактических действий. Учебно-тренировочная игра в футбол. Учебная игра.	3	Практическое занятие Тактическая подготовка	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
40-41	Групповые действия в атаке (игра в одно касание, забегания игроков).	2	Практическое занятие Тактическая подготовка	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
42-43	Индивидуальные действия в атаке (финты, обманные движения, игра корпусом). Учебно-тренировочная игра.	2	Практическое занятие Тактическая подготовка	<a href="http://www.rusedu.ru/communities.aspx?catno=22924&amp;tmpl=com">n.ru/communities.aspx?catno=22924&amp;tmpl=com</a>
44	Повторение технико-тактических действий в атаке. Игра в квадрат.	1	Практическое занятие Тактическая подготовка	Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu- <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
45-46	Групповые действия в защите (игра в линию, подстраховка игроков и вратаря, опека игроков).	2	Практическое занятие Тактическая подготовка	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
47-48	Быстрый переход из обороны в атаку (расстановке игроков, выход со своей половины поля). Игра в баскетбол.	2	Практическое занятие Тактическая подготовка	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>

49-50	Индивидуальные действия игроков в защите (персональная игра, обманные действия).	2	Практическое занятие Тактическая подготовка	<a href="http://n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com">n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com</a>
51-52	Повторение технико-тактических действий в защите. Учебно-тренировочная игра в футбол.	2	Практическое занятие Тактическая подготовка	<a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
53-54	Изучение игры вратаря (стойки, перемещения). Учебно-тренировочная игра в футбол.	2	Практическое занятие Тактическая подготовка	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
55-56	Игра вратаря (ловля, отбивание, парирование мяча, игра ногами). Игра в пас через вратаря. Выходы на мяч.	2	Практическое занятие Тактическая подготовка	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
57	Технико-тактические действия вратаря. Игра в футбол по основным правилам.	1	Практическое занятие Тактическая подготовка	<a href="http://n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com">n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com</a>
58	Развитие скоростно-силовых качеств (челночный бег 5 x 10 метров).	1	Практическое занятие Тактическая подготовка	Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu- <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
59	Повторение ранее изученного материала. Учебно-тренировочная игра в футбол.	1	Практическое занятие Тактическая подготовка	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
60	Развитие координационных способностей (жонглирование мячом, резкие развороты). Игра в квадрат.	1	Практическое занятие Тактическая подготовка	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
61-62	Изучение розыгрыша стандартных положений (штрафной, угловой, свободный удары).	2	Практическое занятие Тактическая подготовка	<a href="http://n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com">n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com</a>

63-64	Повторение ранее изученного материала. Обучение игре в меньшинстве – большинстве. Игра в футбол по определенному сюжету.	2	Практическое занятие Тактическая подготовка	<a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
65-66	Совершенствование различных ударов приемов мяча, технических и тактических действий. Игра в футбол.	2	Практическое занятие Тактическая подготовка	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
67	Товарищеская игра в футбол.	1	Практическое занятие Тактическая подготовка	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
68	Подведение итогов.	1	Практическое занятие Тактическая подготовка	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>

### Список литературы для учащихся и педагогов

1. «Сто одно упражнение для юных футболистов.» - Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. «Футбол. Уроки лучшей игры.» - М.: Шико, 2007 г.
3. Журнал «Физическая культура в школе.» - М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов А.А. «Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы.» - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
5. Новая школа футбольной тренировки «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп.
6. «Подготовка футболистов. Теория и Практика.» Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007г.
7. «Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов.» - Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.
8. «Физическая подготовка футболистов.» - М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
9. «Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие» В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
10. «Футбол-это жизнь» (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.
11. «Футбол в школе.» Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.
12. «Футбол. Основы игры.» Денни Милке. «Астрель», 2007г.
13. «Футбол для начинающих.» Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.
14. «Футбол (Уроки спорта).» Дезор М. «АСТ», 2006г.
15. «Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов.» Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.
16. «Футбольный тренер.» «Терра-Спорт», Сассо Э., 2003г.
17. «Убойный футбол и другие игры для детей.» Е.В. Пантिलеева «Феникс», 2008г.
18. «Физиология футбола.» Орджаникидзе З.Г. «Человек», 2008г.
19. «Энциклопедия физических упражнений», Ежи Талага «Физкультура и спорт», 1998г.
20. «Мой друг физкультура.» В.И. Лях «Просвящение», 2005г.
21. «Футбол правила игры.» (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004г.
22. «Мини футбол на уроке физической культуры.» (Москва) Веревкин М.П., «ТВТ Дивизион», 2006г.
23. Журнал «Физическая культура в школе.» Москва 2009 г. №1.

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
<a href="http://n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com">n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com</a>
<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
<a href="http://n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com">n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com</a>
<a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
<a href="http://n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com">n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com</a>
<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
<a href="http://n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com">n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com</a>
<a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
<a href="http://n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com">n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com</a>
<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
<a href="http://n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com">n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com</a>
<a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>