

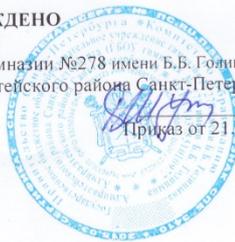
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 278 имени Б.Б. Голицына
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
ГБОУ гимназии №278 имени Б.Б. Голицына
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
Протокол № 8 от 21.06.2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
ГБОУ гимназии №278 имени Б.Б. Голицына
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
В.М. Шутова
Приказ от 21.06.2021 г. № 82-О



СОГЛАСОВАНО

на заседании МО
педагогов дополнительного образования
Руководитель МО:

Е.Э. Ткач
Протокол №5 от 16.06.2021 г.

Рабочая программа
отделения дополнительного образования детей
«Футбол»

Возраст детей: 10-12 лет
Срок реализации: 1 год

Автор составитель:
Коломенский Михаил Олегович
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021

Пояснительная записка

Общеразвивающая программа «ФУТБОЛ» относится к программам **физкультурно-спортивной направленности**. Уровень освоения программы- общекультурный, вид программы - типовой.

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические

нагрузки. Данная ситуация ведет к дефициту двигательной активности детей, которая с поступлением их в школу снижается наполовину. Вследствие острого дефицита физической активности, у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе и во внеурочное время. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время футбол занимает одно из ведущих мест, что обусловлено во-первых – ее неприхотливостью (играть можно на любой более-менее ровной площадке), во-вторых – экономичностью и доступностью (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно мяча и простой спортивной формы). Также футбол обладает рядом интереснейших особенностей: высокая эмоциональность, постоянная динамика изменения игровой ситуации, высокая степень контактной борьбы, зрелищность для болельщиков и др.

Основой для создания данной программы явились социально-экономические потребности современного общества в здоровом, воспитанном и активном подрастающем поколении. Футбол, являясь одной из старейших и самых популярных спортивных игр в мире, как раз и является наиболее комплексным и универсальным средством всестороннего развития и воспитания личности ребенка.

При необходимости любая тема занятий программы может быть реализована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Актуальность программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, т.к. большинство существующих программ в основном направлены на реализацию в спортивных школах и имеют профессиональный характер, однако в рамках ОДОД таких программ недостаточно. В числе первостепенных задач, стоящих сегодня перед педагогами, родителями и всей общественностью, это необходимость создания таких условий, при которых школьники различного возраста смогли бы регулярно заниматься физическими упражнениями во внеурочное время; условий, способствующих повышению двигательной активности школьников, укреплению их здоровья, улучшению физической подготовленности, а следовательно, и подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности

Педагогическая целесообразность программы определяется одной из ведущих позиций футбола среди других спортивных игр, занятия которым оказывают комплексное влияние на становление личности ребенка в целом и развитие его общих и специальных способностей, а также как прекрасного средства формирования положительной мотивации, интересов и эмоций учеников. Поэтому обучение игровому материалу содействует решению главной задачи – привлечение занимающихся к самостоятельным занятиям физической культурой в целом и спортивными играми в частности. определяется одной из ведущих позиций футбола среди других спортивных игр, занятия которым оказывают комплексное влияние на становление личности ребенка в целом и развитие его общих и специальных способностей, а также как прекрасного средства формирования положительной мотивации, интересов и эмоций учеников. Поэтому обучение игровому материалу содействует решению главной задачи – привлечение обучающихся к самостоятельным занятиям физической культурой в целом и спортивными играми в частности.

Цель программы – совершенствование технико-тактических приемов игры в футбол.

Задачи:

Обучающие:

-Приобщение детей к систематическим занятиям спортом.

-Формирование двигательных умений и навыков, способствующих гармоничному развитию детей;

-Обучение основам техники игры в футбол, обучение тактическим действиям в игре.

Развивающие:

-Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовке;

-Развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, ловкости укрепление опорно-двигательного аппарата.

Воспитательные:

-Создание условий для здорового образа жизни.

-Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься футболом, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности.

Учебно-тематический план

№ п\п	Содержание занятий	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2
2.	Теоретическая подготовка Вопросы гигиены и влияния занятий на организм. Основы знаний: история развития футбола в России и за рубежом. правила игры и основы судейства, порядок проведения соревнований по футболу.	4	4	8

3.	<p>Общезфизическая подготовка</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения на снарядах и тренажёрах</p> <p>Спортивные и подвижные игры</p>	30	4	26
4.	<p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Упражнения направленные на развитие силы</p> <p>Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц</p> <p>Упражнения направленные на развитие прыгучести</p> <p>Упражнения направленные на развитие специальной ловкости</p> <p>Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)</p>	38	6	32
5.	<p>Техническая подготовка</p> <p>Закрепление защитной стойки.</p> <p>Перемещение приставным шагом.</p> <p>Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.</p> <p>Остановка катящегося мяча подошвой.</p> <p>Совершенствование перемещения приставным шагом.</p> <p>Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперёд.</p> <p>Закрепление остановки катящегося мяча подошвой</p>	56	4	52
6	<p>Тактическая подготовка</p> <p>Виды атаки</p> <p>Тактика нападения и защиты.</p>	13	3	10
7	<p>Итоговое занятие. Контрольно-переводные нормативы</p>	2	1	1
	<p>Итого:</p>	144	23	121

Сроки реализации программы - 1 год.

Группа формируется в 1-й год реализации данной программы из учащихся 5-6 классов. Зачисление осуществляется после собеседования с родителями и прохождении медицинского освидетельствования.

Объем реализации программы:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 4 ч. в неделю (всего в год 144 часа).

Организация деятельности данной программы предусматривает как, традиционные, так и нетрадиционные формы занятий.

Наполняемость учебной группы.

Минимальное количество обучающихся в группе 15 чел.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Программный материал

Тема1.Вводное занятие (1 час).

Теория.

Инструктаж по охране труда на занятиях футболом (2 раза в год). Введение в программу.

Тема2. Теоретическая подготовка (4 часа).

Теория. Вопросы гигиены и влияния занятий на организм. Основы знаний: история развития футбола в России и за рубежом. правила игры и основы судейства, порядок проведения соревнований по футболу.

Тема3.Общая физическая подготовка (30 часов)

Теория. Значение утренней гигиенической гимнастики. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в баскетбол, флорбол, пионербол, волейбол. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Общая физическая подготовка (ОФП) – выполнение различных комплексов ОРУ (общеразвивающих упражнений) на все группы мышц; упражнения из других видов спорта на развитие всех физических качеств с целью гармонического развития обучающихся (гимнастика, легкая атлетика, тяжелая атлетика, баскетбол, волейбол, флорбол, лыжный спорт, и др.).

Практика:

Выполнение упражнений, направленных на развитие всех групп мышц: упражнения с предметами и без предметов, подвижные игры, спортивные игры оказывающие общее воздействие на организм обучающихся. Постепенное повышение нагрузки на детей, с учётом возрастных особенностей и подготовленности обучающихся.

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 на снарядах и тренажерах.

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.

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 и с подхода шагом).

Подвижные игры и эстафеты: «Пионербол», «Перестрелка» «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры: баскетбол, флорбол, волейбол по упрощённым правилам.

Тема 4. Специальная физическая подготовка (38 часов)

Теория:

Специальная физическая подготовка (СФП) – упражнения на развитие мышечных групп пояса нижних конечностей (стопы, колени, бедра), а также мышц плечевого пояса и шеи; упражнения на развитие специальных физических качеств необходимых для футболиста: специальная (скоростная) выносливость, быстрота, координация движений (ловкость) и скоростно-силовая подготовка; специальные и подготовительные упражнения: разновидности «челночного» бега, бег с ускорениями до 100 м., многоскоки, прыжки с места и с разбега, интервальный и переменный бег, и др.

Практика:

Выполнение упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. В группе обучающихся 10-11 лет специальной физической подготовке уделено меньше времени, чтобы не вызвать переутомление у детей. Упражнения на развитие общей выносливости, специальной выносливости, прыжковой выносливости; развитие общей и специальной ловкости; развитие активной, пассивной и специальной гибкости; упражнения на расслабление.

Специальные упражнения для развития силы: приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса. Броски набивного мяча ногой на дальность. Удары по

футбольному мячу на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Упражнения для вратаря. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты.

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».

Тема 5. Техническая подготовка (56 часов).

Теория:

Техническая подготовка. Изучение основных технических элементов игры в футбол: разновидности передвижений, стойки (вратаря, защитника, нападающего), разновидности остановок и изменения направления движения, ведение мяча (внешней и внутренней стороной стопы, подошвой; правой и левой ногой и др.), передачи (нижняя, средняя и верхняя; различными частями стопы и тела), прием мяча (ногой, грудью, головой), разновидности ударов мячом по воротам, финты (обманные действия с мячом и без), техника стандартов (вбрасывание, ввод мяча в игру, угловые, штрафные, пенальти и т.п.), игра вратаря.

Практика:

Закрепление защитной стойки. Перемещение приставным шагом.

Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка

катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом. Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперед. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой

Техника игры без мяча – выполнение технических приёмов, подвижные игры, игровые упражнения. Техника игры с мячом – разновидности остановок и изменения направления движения, ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы, подошвой, правой и левой ногой, удары по мячу подъёмом, серединой подъёма, внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма, носком, пяткой и др. Передачи – нижняя, средняя и верхняя, различными частями стопы и тела. Приём мяча – ногой, грудью, головой. Разновидности ударов мячом по воротам, финты – обманные действия с мячом и без мяча. Техника стандартов – вбрасывание, ввод мяча в игру, угловые, штрафные, пенальти и т.п. Игра вратаря – ловля катящихся и низколетающих на вратаря мячей, ловля полуввысоких мячей, высоколетающих мячей; отбивание катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей, вбрасывание мяча из-за плеча, одной рукой сбоку, снизу; выбивание мяча ногой с рук.

Тема 6. Тактическая подготовка (13 часов).

Теория: Тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные тактические действия: стенка, отрыв, искусственный офсайд, страховка, перехват, стандарты, прессинг и др.), изучение функций защитника, полузащитника, нападающего и вратаря.

Практика:

Действия команды, поиск и создание игрового пространства как для себя так и для команды различными тактическими приёмами: «стенка», «открывание», «отвлечение соперников», создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля, искусственный офсайд, страховка, перехват, стандарты, прессинг. Тактика обороны: групповые действия в обороне, разбор игроков, подстраховка, переключение, групповой отбор, концентрированная оборона, рассредоточенная оборона, прессинг, персональная система обороны, зонная система обороны, комбинированная система обороны. Тактика игры защитника, полузащитника, нападающего.

7.Итоговое занятие, контрольно-переводные нормативы (2 часа).

Теория:

Регулярный прием нормативов по физической и технико-тактической подготовки с целью изучения динамики развития физических качеств и освоения технических и тактических приемов в течение учебного года; участие в районных, городских турнирах товарищеского и официального характера.

Практика:

Сдача приёмно-переводных нормативов по физической и технико-тактической подготовке: контрольные нормативы по физической подготовке (отжимания, «челночный» бег, «пресс», бег на 60м., бег на 500м., прыжки с места и др.) и по технической подготовке (жонглирование мячом, обводка стоек на время, удары мячом по воротам на точность и др.).

Подведение итогов, вручение грамот и благодарностей. Проведение открытого занятия для всех желающих детей и родителей.

Ожидаемые результаты.

К концу учебного года обучения, занимающиеся должны:

- совершенствовать технические и тактические приемы игры в футбол,
- должны демонстрировать в игре и в специальных упражнениях высокий уровень владения технико-тактическими элементами игры,
- должны показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам.

Занятия футболом должны оказать благоприятное влияние на характер обучающихся, изменить в положительную сторону их отношение к себе и к окружающим, а также улучшить их дисциплину и поведение.

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Инструктаж по охране труда на занятиях футболом. Знакомство с группой. Введение в программу. Правила поведения. Техника безопасности. ОФП.	2
2	ТП.ОФП. Равномерно-переменный бег. Специальные беговые упражнения. СФП. СП.Защитная стойка. Перемещение приставным шагом. Подвижная игра.	2
3	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование защитной стойки. Закрепление перемещения приставным шагом.	2
4	ОФП. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.	2
5	ТП .ОФП. Равномерный бег. СФП. СП. Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперед. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.	2
6	Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперед. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.	2
7	ТП. ОФП. Повторный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперед. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.	2
8	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	2
9	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	2
10	ТП .ОФП. Интервальный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Удар носком. Удар серединой подъёма.	2
11	ОФП. Равномерно-переменный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.	2
12	ОФП. Интервальный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	2

13	ТП .ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Ведение мяча внешней частью подъёма.	2
14	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	2
15	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.	2
16	ТП ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	2
17	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	2
18	ТП .ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.	2
19	ТП .ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП.Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	2
20	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.	2
21	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой	2
22	ТП .ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	2
23	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	2
24	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	2
25	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.	2
26	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП.Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	2
27	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	2

28	ТП .ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.Подвижная игра «Перестрелка»	2
29	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	2
30	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Перестрелка»	2
31	ТП.ОФП. Равномерно-переменный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	2
32	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы. Учебно-тренировочная игра	2
33	ОФП. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы. Учебно-тренировочная игра	2
34	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.	2
35	ОФП. Равномерно-переменный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма. Учебно-тренировочная игра	2
36	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма. Учебно-тренировочная игра	2
37	ТП .ОФП. Повторный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма. Учебно-тренировочная игра	2
38	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма. Учебно-тренировочная игра	2
39	ОФП. Переменный. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма. Учебно-тренировочная игра	2
40	ТП .ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Финт «уходом».Учебно-тренировочная игра	2
41	ТП .ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП.	2

	Закрепление финта «уходом». Учебно-тренировочная игра	
42	ТП .ОФП. Интервальный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование финта «уходом». Учебно-тренировочная игра	2
43	ТП .ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Финт «уходом с убиением мяча внутренней частью подъёма». Учебно-тренировочная игра	2
44	ТП .ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП.Закрепление финта «уходом с убиением мяча внутренней частью подъёма». Учебно-тренировочная игра	2
45	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование финта «уходом с убиением мяча внутренней частью подъёма». Учебно-тренировочная игра	2
46	ТП .ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Финт «уходом с ложным замахом на удар». Учебно-тренировочная игра	2
47	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Учебно-тренировочная игра	2
48	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Учебно-тренировочная игра	2
49	ТП .ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Финт «остановка мяча подошвой». Учебно-тренировочная игра	2
50	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление финта «остановка мяча подошвой». Учебно-тренировочная игра	2
51	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование финта «остановка мяча подошвой». Учебно-тренировочная игра	2
52	ТП .Длительный переменный бег. ОФП. СФП. СП.Финт «убирание мяча подошвой». Учебно-тренировочная игра	2
53	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление финта «убирание мяча подошвой». Учебно-тренировочная игра	2
54	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование финта «убирание мяча подошвой». Учебно-тренировочная игра	2
55	ТП .ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Финт «проброс мяча мимо соперника». Учебно-тренировочная игра	2
56	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника». Учебно-тренировочная игра	2

57	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника». Учебно-тренировочная игра	2
58	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника». Учебно-тренировочная игра	
59	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Отбор мяча накладыванием стопы. Учебно-тренировочная игра	2
60	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление отбора мяча накладыванием стопы. Учебно-тренировочная игра	2
61	ТП .ОФП. бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Отбор мяча выбиванием. Учебно-тренировочная игра	2
62	ОФП. Длительный равномерный бег. ОРУ. СФП. СП. Закрепление отбора мяча выбиванием. Учебно-тренировочная игра	2
63	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование отбора мяча выбиванием. Учебно-тренировочная игра	2
64	ТП .ОФП. Переменный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП.Отбор мяча перехватом. Учебно-тренировочная игра	2
65	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление отбора мяча перехватом. Учебно-тренировочная игра	2
66	ОФП. Интервальный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование отбора мяча перехватом. Учебно-тренировочная игра	2
67	ОФП. Равномерно-переменный бег. Специальные беговые упражнения. Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание». Учебно-тренировочная игра	2
68	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание». Учебно-тренировочная игра	2
69	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание». Учебно-тренировочная игра	2
70	Техническая подготовка.Итоговое занятие. Контрольно-переводные нормативы	2
71	ОРУ. СФП. СП. Учебно-тренировочная игра .	2
72	Итоговое занятие. Контрольно-переводные нормативы	2

Материально - техническое обеспечение.

- наличие футбольного поля и спортивного зала, размеры 12x24.
- стойки для обводки мячей - 10 штук
- маты гимнастические
- скакалки-15 штук
- мячи набивные
- мячи футбольные 5 штук
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь)

Информационные источники.

Список литературы для педагогов.

Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. - М.: Просвещение. 1986.-144с., ил.

Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М.,1981

Гогунов Е. Н., Мартьянов Б. И, Психология физического воспитания и спорта. - М.: АСАДЕМІА, 2000..

Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 1996.

Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.

Краевский В. В. Методология педагогического исследования: Учеб. пособие для курсов повышения квалификации науч. - пед. кадров. - Самара: СамГПИ, 1994.

Сучилина А.А.Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. -М.:1983.

Сушков М.П.Ваш друг -«Кожаный мяч».М.,1983

10.Цирин Б.Я., ЛукашинЮ.С.Футбол. М.,1982.

11.Чанади А. Футбол. Техника. М.,1978.

12.Чанади А. Футбол. Стратегия. М.,1981.

Список литературы для учащихся.

Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт», 1978 г. - 111 с. с., ил.

Сучилин А. А. Футбол во дворе. М. «Физкультура и спорт», 1978 г.

Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207 с с., ил. – (Азбука спорта).

