Частное общеобразовательное учреждение
«РЖД лицей № 8»

«РАССМОТРЕНО»	«СОГЛАСОВАНО»	«УТВЕРЖДАЮ»
на заседании ШМО	Зам. директора по ВР	Директор РЖД лицея №8
Протокол №1	_____Е.Л. Сатарова	_____И.А. Будников
«28» августа 2026 г.	« 28 » августа 2026 г.	« 31 » августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Футбол»
Направление: спортивно-оздоровительное
Целевая группа: обучающиеся 5,7,8 классов

Автор – составитель:
Пустовой Б.Б.,
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по футболу, физкультурно-спортивной направленности, **базового** уровня, для возраста от 8 до 18 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Данная рабочая программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Целью: занятий являются: приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни; развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

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.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В ходе практических занятий учащиеся группы получат элементарные навыки судейства игр по футболу и мини-футболу и первичные навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в группе после того, как усвоены основные правила игры. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять простейшие упражнения.

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. Результатом обучения является участие в соревнованиях различного уровня, не менее 50% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам; включение в число победителей и призёров мероприятий различного уровня, не менее 10% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам. **Формы** занятий - групповая, **режим** и время обучения – от 2 до 5 часов в неделю с продолжительностью занятия 1 академический час (40 мин). 2кл. 68 часов; 3кл- 102 часа; 4-5 кл. 68 часов; 7-8 кл. 68 часов;. **срок реализации** программы – 5 лет;

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «Футбол»

Личностные результаты:

• положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения

личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении

поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствам физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять

при разных формах движений и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно

важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих,

проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности,

использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и

профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств,

контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Планируемые результаты по годам освоения программы:

Занимающиеся данной учебной группы должны знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения, истории мини-футбола; упрощенных правилах мини-футбола; причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения; простых технических и тактических действиях; индивидуальных технических приемов с мячом и без него.

- о физических качествах и правилах их тестирования; основы личной гигиены; знать основы судейства; выполнение групповых и индивидуальных технических и тактических приемов с мячом и без него на площадке; взаимодействии на игровом поле;

- уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом. Учащиеся должны уметь: выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом; владеть основами техники футбола;

- в процессе обучения и тренировки занимающиеся должны приобрести следующие навыки учебной работы и судейства соревнований по мини-футболу:

- освоить терминологию, принятую в футболе; - уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований; - руководить командой своего класса на общешкольных соревнованиях; - принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в качестве 2-го судьи, судьи-хронометриста.

Содержания программы.

Программа рассчитана на 34 недели, от 2 -5 занятий в неделю. Распределение времени в учебно-тематическом плане на основные разделы осуществляется в соответствии с конкретными задачами.

Учебно- (тематический) план

№ п/п	Наименование раздела. темы	Количество часов				Формы аттестации (контроля)
		2 кл	3 кл	4-5кл	7-8кл	
1	Теоретическая подготовка	**6**	**8**	**8**	**8**	зачет
2	Общая и специальная физическая подготовка	**25**	**25**	**25**	**25**	тестирование
3	Техническая подготовка	**27**	**39**	**20**	**20**	тестирование
4	Тактическая подготовка	**10**	**30**	**15**	**15**	тестирование
5	Всего часов в год	**68**	**102**	**68**	**68**	

Содержания учебного (тематического) плана

Раздел 1. **«Теоретическая подготовка»**

Тема 1.1. **Физическая культура и спорт в России (2 часа)**

Теория (2 ч.) 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.

Тема 1.2. **Развитие футбола в России. (4 часа)**

Теория (4 ч.) 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.

Тема 1.3. **Врачебный контроль. (2 часа)**

Теория (2 ч.) 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.

Тема 1.4. **Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу. (2 часа)**

Теория (2 ч.) Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Раздел 2. **«Общая и специальная физическая подготовка»**

Тема 2.1. **Общеразвивающие упражнения без предметов (10 часа)**.

Практика (10 ч.) 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.

Тема 2.2. **Упражнения с набивным мячом (1 кг) (6 часа).**

Практика (6 ч.) Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Тема 2.3. **Акробатические упражнения (2часа).**

Практика (2 ч.) 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.

Тема 2.4. **Легкоатлетические упражнения (8 часов)**.

Практика (10 ч.) Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 х 30 м., до 2 х 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800м. 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.

Тема 2.5. **Подвижные игры (6 часа)**.

Практика (6 ч.) Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Тема 2.6. **Спортивные игры (8 часа)**.

Практика (8 ч.) Баскетбол. Ручной мяч.

Тема 2.7. **Специальные упражнения для развития быстроты (4часа)**.

Практика (4 ч.) 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 180º. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Тема 2.8. **Специальные упражнения для развития ловкости (3часа)**.

Практика (3 ч.) Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высок о подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180º. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Раздел 3. **«Техническая подготовка»**

Тема 3.1. **Удары по мячу ногой (10 часов)**.

Практика (10 ч.) 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.

Тема 3.2. **Удары по мячу головой (7 часов)**.

Практика (7 ч.) . 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.

Тема 3.3. **Остановка мяча (10 часов)**.

Практика (10 ч.) 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

Тема 3.4. **Ведение мяча (12 часов)**.

Практика (12 ч.). Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Тема 3.5. **Обманные движения (финты) (10 часов)**.

Практика (10 ч.). 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.

Тема 3.6. **Отбор мяча (8 часов)**.

Практика (8 ч.). Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Тема 3.7. **Отбор мяча (9 часов)**.

Практика (9 ч.). 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.

Раздел 4. **«Тактическая подготовка»**

Тема 4.1. **Упражнения для развития умения «видеть поле» (6 часов)**.

Практика (6 ч.) 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.

Тема 4.2. **Групповые действия (10 часов)**.

Практика (10 ч.) Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Тема 4.3. **Командные действия (15 часов)**.

Практика (15 ч.) Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте. Тактика защиты. Взаимодействие в парах, тройках.

Тема 4.4. **Индивидуальные действия (10 часов)**.

Практика (10 ч.) 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.

Тема 4.5. **Тактика игры вратаря (6 часов)**.

Практика (6 ч.) 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.

Формы аттестации и оценочные материалы.

Для полевых игроков:

1. Бег 30м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Учитель на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а на финише – время бега.

2. Бег 5х30 с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время на возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым

способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

3. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

По технической подготовке:

1. Удары по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-11 лет – с расстояния 11 м).

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей:

1. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой.

Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

2. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади. По коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

3. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

Контрольно-оценочные средства.

- ОФП:

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты				
		8-9 лет	**10-11 лет**	**12-13 лет**	**14-15 лет**	**16-18 лет**
1.	Челночный бег 3х10 м или бег 30 метров с высокого старта (сек)	11,0 7.0	10,3 6,2	10,0 6,0	9,3 5,5	9,0 5,3
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий)	1	1	1	2	2
3.	Кросс без учета времени (м)	300	300	500	1000	2000
4.	Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу) (м)	8,5	8,5	10,5	12,5	12,5
5.	Лазание по канату с помощью ног (м)	-	1,0	1,5	2	2
6.	Полоса препятствий (количество баллов)	-	7	7	9	9
7.	Прыжок в длину с места (см)	-	130	140	150	170
8.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	1	4	4	5	5

- по технической подготовке:

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты				
		8-9 лет	**10-11 лет**	**12-13 лет**	**14-15 лет**	**16-18 лет**
1.	Удар по мячу на дальность (м)	7	18	22	26	28
2.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 х 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек).	25	15	12	9,5	8,5
3.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	-	-	-	6,5	6,5
4.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	-	-	4	8	8

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Учебно- -методическое обеспечения программы

Методы проведения занятий.

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Дидактическое обеспечение программы:

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

В случае наличия нескольких групп в рамках одного учреждения дополнительного образования проводятся соревнования между группами. На первом году обучения основной формой подведения итогов является сдача нормативов, эстафеты с элементами футбола. На втором году обучения более используемой формой контроля являются соревнования.

Материальное-техническое обеспечение программы:

- специальный спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режим;
- мячи футбольные (12-15 шт);
- футбольные мини – ворота;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания ;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- свисток

Календарно учебный график (3 класс) 10-11 лет

№ п/п	Тема занятия	Кол час.	Форма занятия	Форма контроля
1	Техника безопасности при занятиях футболом. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта	1	групповая	зачет
2	Массовый характер Российского спорта. Разгибание рук в упоре лёжа. Удары по неподвижному и катящемуся мячу	1	групповая	зачет
3	Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Федерация футбола России. Тактика игры в защите.	1	групповая	зачет
4	Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом.	1	групповая	зачет
5	Значение и содержание самоконтроля. Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу.	1	групповая	зачет
6	Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 х 30 м., до 2 х 60 м. Удары носком, пяткой (назад).	1	групповая	зачет
7	Изучение правил игры и пояснений к ним. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м.	1	групповая	зачет

8	Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность. Бег 200 и 500 м.	1	групповая	зачет
9	Удары головой без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Баскетбол. Ручной мяч.	1	групповая	зачет
10	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Удары на точность.	1	групповая	зачет
11	Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча	1	групповая	зачет
12	Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Остановка грудью летящего мяча.	1	групповая	зачет
13	Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.	1	групповая	зачет
14	Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Ведение серединой подъёма и носком.	1	групповая	зачет
15	Бег с изменением направления до 180º. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.	1	групповая	зачет
16	Обводка стоек . Рывок с мячом 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;	1	групповая	зачет
17	Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180º.	1	групповая	зачет
18	Прыжки вверх с места и разбега. Выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд;	1	групповая	зачет
19	Эстафеты с элементами акробатики. При ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»).	1	групповая	зачет
20	Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. Выполнение обманных движений в единоборстве.	1	групповая	зачет
21	Понятие о тактической системе и стиле игры. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске.	1	групповая	зачет

22	Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Ловля опускающегося мяча.	1	групповая	зачет
23	Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря.	1	групповая	зачет
24	Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.	1	групповая	зачет
25	Тактика нападения**.** Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.	1	групповая	зачет
26	Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Броски рукой на точность и дальность.	1	групповая	зачет
27	Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».	1	групповая	зачет
28	Начинать и развивать атаку из стандартных положений.	1	групповая	зачет
29	Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте. Тактика защиты**.**	1	групповая	зачет
30	Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча	1	групповая	зачет
31	Совершенствование в «перехвате» мяча.	1	групповая	зачет
32	В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом.	1	групповая	зачет
33	Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.	1	групповая	зачет
34	Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров	1	групповая	зачет
35	Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.	1	групповая	зачет
36	Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.	1	групповая	зачет
37	Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;	1	групповая	зачет

38	Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	1	групповая	зачет
39	Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча	1	групповая	зачет
40	Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову.	1	групповая	зачет
41	Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.	1	групповая	зачет
42	Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.	1	групповая	зачет
43	Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.	1	групповая	зачет
44	Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ведение серединой подъёма и носком.	1	групповая	зачет
45	Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом.	1	групповая	зачет
46	Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º.	1	групповая	зачет
47	Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек . Рывок с мячом. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров	1	групповая	зачет
48	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	групповая	зачет
49	Удары на точность.	1	групповая	зачет
50	Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону. Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча	1	групповая	зачет
51	Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Остановка грудью летящего мяча.	1	групповая	зачет
52	Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.	1	групповая	зачет
53	Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Ведение серединой подъёма и носком.	1	групповая	зачет

54	Бег с изменением направления до 180º. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.	1	групповая	зачет
55	Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек . Рывок с мячом	1	групповая	зачет
56	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;	1	групповая	зачет
57	Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. Выполнение обманных движений в единоборстве.	1	групповая	зачет
58	Понятие о тактической системе и стиле игры. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске.	1	групповая	зачет
59	Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Ловля опускающегося мяча.	1	групповая	зачет
60	Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом. Отбивание (в сторону, за линию ворот)ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря.	1	групповая	зачет
61	Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.	1	групповая	зачет
62	Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Ловля опускающегося мяча.	1	групповая	зачет
63	Тактика нападения. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.	1	групповая	зачет
64	Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Броски рукой на точность и дальность.	1	групповая	зачет
65	Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. Выполнение обманных движений в единоборстве.	1	групповая	зачет
66	Понятие о тактической системе и стиле игры. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске.	1	групповая	зачет
67	Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Баскетбол. Ручной мяч.	1	групповая	зачет

68	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	групповая	зачет
69	Удары на точность.	1	групповая	зачет
70	Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону. Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча	1	групповая	зачет
71	Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Остановка грудью летящего мяча.	1	групповая	зачет
72	Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.	1	групповая	зачет
73	Остановка грудью летящего мяча. Понятие о тактической системе и стиле игры	1	групповая	зачет
74	Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.	1	групповая	зачет
75	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).	1	групповая	зачет
76	Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.	1	групповая	зачет
77	Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте. Тактика защиты**.**	1	групповая	зачет
78	Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча.	1	групповая	зачет
79	Совершенствование в «перехвате» мяча.	1	групповая	зачет
80	В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом.	1	групповая	зачет
81	Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.	1	групповая	зачет

82	Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.	1	групповая	зачет
83	Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.	1	групповая	зачет
84	Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.	1	групповая	зачет
85	Ведение серединой подъёма и носком.	1	групповая	зачет
86	Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.	1	групповая	зачет
87	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»).	1	групповая	зачет
88	Выполнение обманных движений в единоборстве. Обводка стоек. Рывок с мячом.	1	групповая	зачет
89	Понятие о тактической системе и стиле игры. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске.	1	групповая	зачет
90	Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Баскетбол. Ручной мяч.	1	групповая	зачет
91	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	групповая	зачет
92	Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Остановка грудью летящего мяча.	1	групповая	зачет
93	Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.	1	групповая	зачет
94	Остановка грудью летящего мяча. Понятие о тактической системе и стиле игры	1	групповая	зачет

95	Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.	1	групповая	зачет
96	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).	1	групповая	зачет
97	Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.	1	групповая	зачет
98	Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.	1	групповая	зачет
99	Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ведение серединой подъёма и носком.	1	групповая	зачет
100	Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом.	1	групповая	зачет
101	Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º.	1	групповая	зачет
102	Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте. Тактика защиты**.**	1	групповая	зачет

Календарно учебный график (4-5 класс) 11-12 лет

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол час.	Форма занятия	Форма контроля
1	сентябрь	1.09	15:40-16:20	Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища.	1	групповая	зачет
2	сентябрь	7.09	14:00-14:50	Массовый характер Российского спорта. Разгибание рук в упоре лёжа. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу	1	групповая	зачет

3	сентябрь	8.09	15:40-16:20	Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Федерация футбола России. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию.	1	групповая	зачет
4	сентябрь	14.09	14:00-14:50	Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.	1	групповая	зачет
5	сентябрь	15.09	15:40-16:20	Значение и содержание самоконтроля. Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу.	1	групповая	зачет
6	сентябрь	21.09	14:00-14:50	Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 х 30 м., до 2 х 60 м. Удары носком, пяткой (назад).	1	групповая	зачет
7	сентябрь	22.09	15:40-16:20	Изучение правил игры и пояснений к ним. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м.	1	групповая	зачет
8	сентябрь	28.09	14:00-14:50	Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность. Бег 200 и 500 м.	1	групповая	зачет
9	сентябрь	29.09	15:40-16:20	Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Баскетбол. Ручной мяч.	1	групповая	зачет
10	октябрь	5.10	14:00-14:50	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Удары на точность.	1	групповая	зачет
11	октябрь	6.10	15:40-16:20	Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону. Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча	1	групповая	зачет
12	октябрь	12.10	14:00-14:50	Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Остановка грудью летящего мяча.	1	групповая	зачет
13	октябрь	13.10	15:40-16:20	Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.	1	групповая	зачет
14	октябрь	19.10	14:00-14:50	Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Ведение серединой подъёма и носком.	1	групповая	зачет
15	октябрь	20.10	15:40-16:20	Бег с изменением направления до 180º. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.	1	групповая	зачет

16	ноя брь	2.11	14:00-14:50	Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек . Рывок с мячом 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;	1	группова я	зачет
17	ноя брь	3.11	15:40-16:20	Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180º.	1	группова я	зачет
18	ноя брь	9.11	14:00-14:50	Прыжки вверх с места и разбега. Выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд;	1	группова я	зачет
19	ноя брь	10.11	15:40-16:20	Эстафеты с элементами акробатики. При ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»).	1	группова я	зачет
20	ноя брь	16.11	14:00-14:50	Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. Выполнение обманных движений в единоборстве.	1	группова я	зачет
21	ноя брь	17.11	15:40-16:20	Понятие о тактической системе и стиле игры. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске.	1	группова я	зачет
22	ноя брь	23.11	14:00-14:50	Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Ловля опускающегося мяча.	1	группова я	зачет
23	ноя брь	24.11	15:40-16:20	Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря.	1	группова я	зачет
24	ноя брь	30.11	14:00-14:50	Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.	1	группова я	зачет
25	дека брь	1.12	15:40-16:20	Тактика нападения**.** Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.	1	группова я	зачет
26	дека брь	7.12	14:00-14:50	Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Броски рукой на точность и дальность.	1	группова я	зачет
27	дека брь	8.12	15:40-16:20	Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».	1	группова я	зачет
28	дека брь	14.12	14:00-14:50	Начинать и развивать атаку из стандартных положений.	1	группова я	зачет
29	дека брь	15.12	15:40-16:20	Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте. Тактика защиты**.**	1	группова я	зачет

30	декабрь	21.12	14:00-14:50	Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча	1	групповая	зачет
31	декабрь	22.12	15:40-16:20	Совершенствование в «перехвате» мяча.	1	групповая	зачет
32	декабрь	28.12	14:00-14:50	В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом.	1	групповая	зачет
33	декабрь	29.12	15:40-16:20	Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.	1	групповая	зачет
34	январь	18.01	14:00-14:50	Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров	1	групповая	зачет
35	январь	19.01	15:40-16:20	Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.	1	групповая	зачет
36	январь	25.01	14:00 - 14:50	Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.	1	групповая	зачет
37	январь	26.01	15:40-16:20	Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;	1	групповая	зачет
38	февраль	1.02	14:00 - 14:50	Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	1	групповая	зачет
39	февраль	2.02	15:40-16:20	Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча	1	групповая	зачет
40	февраль	8.02	14:00 - 14:50	Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову.	1	групповая	зачет
41	февраль	9.02	15:40-16:20	Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.	1	групповая	зачет
42	февраль	15.02	14:00 - 14:50	Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.	1	групповая	зачет
43	февраль	16.02	15:40-16:20	Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.	1	групповая	зачет
44	март	1.03	14:00 - 14:50	Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ведение серединой подъёма и носком.	1	групповая	зачет
45	март	2.03	15:40-16:20	Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом.	1	групповая	зачет
46	март	9.03	14:00 - 14:50	Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º.	1	групповая	зачет
47	март	15.03	15:40-16:20	Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек . Рывок с мячом. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров	1	групповая	зачет

48	март	16.03	14:00 - 14:50	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	групповая	зачет
49	март	22.03	15:40-16:20	Удары на точность.	1	групповая	зачет
50	март	23.03	14:00 - 14:50	Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону. Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча	1	групповая	зачет
51	апрель	5.04	15:40-16:20	Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Остановка грудью летящего мяча.	1	групповая	зачет
52	апрель	6.04	14:00 - 14:50	Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.	1	групповая	зачет
53	апрель	12.04	15:40-16:20	Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Ведение серединой подъёма и носком.	1	групповая	зачет
54	апрель	13.04	14:00 - 14:50	Бег с изменением направления до 180º. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.	1	групповая	зачет
55	апрель	19.04	15:40-16:20	Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек . Рывок с мячом	1	групповая	зачет
56	апрель	20.04	14:00 - 14:50	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;	1	групповая	зачет
57	апрель	26.04	15:40-16:20	Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. Выполнение обманных движений в единоборстве.	1	групповая	зачет
58	апрель	27.04	14:00 - 14:50	Понятие о тактической системе и стиле игры. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске.	1	групповая	зачет
59	май	3.05	15:40-16:20	Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Ловля опускающегося мяча.	1	групповая	зачет
60	май	4.05	14:00 - 14:50	Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом. Отбивание (в сторону, за линию ворот)ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря.	1	групповая	зачет
61	май	10.05	15:40-16:20	Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.	1	групповая	зачет
62	май	11.05	14:00 - 14:50	Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Ловля опускающегося мяча.	1	групповая	зачет

63	май	17.05	15:40-16:20	Тактика нападения. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.	1	групповая	зачет
64	май	18.05	14:00 - 14:50	Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Броски рукой на точность и дальность.	1	групповая	зачет
65	май	24.05	15:40-16:20	Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. Выполнение обманных движений в единоборстве.	1	групповая	зачет
66	май	25.05	14:00 - 14:50	Понятие о тактической системе и стиле игры. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске.	1	групповая	зачет
67				Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Баскетбол. Ручной мяч.	1	групповая	зачет
68				Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	групповая	зачет

Календарно учебный график (6 – 8 класс) 13-14 лет

№ п/п	Тема занятия	Колча с.	Форма занятия	Форма контроля
1	Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Техника безопасности, при занятиях футболом. Технические действия в защите.	1	групповая	зачет
2	Массовый характер Российского спорта. Разгибание рук в упоре лёжа. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу	1	групповая	зачет
3	Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Федерация футбола России. Разгибание рук в упоре лёжа. Тактические действия.	1	групповая	зачет
4	Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Тактика нападение.	1	групповая	зачет
5	Значение и содержание самоконтроля. Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу.	1	групповая	зачет
6	Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 х 30 м., до 2 х 60 м. Удары носком, пяткой (назад).	1	групповая	зачет
7	Изучение правил игры и пояснений к ним. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м.	1	групповая	зачет
8	Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность. Бег 200 и 500 м.	1	групповая	зачет

9	Удары головой без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Баскетбол. Ручной мяч.	1	групповая	зачет
10	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Удары на точность.	1	групповая	зачет
11	Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча	1	групповая	зачет
12	Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Остановка грудью летящего мяча.	1	групповая	зачет
13	Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.	1	групповая	зачет
14	Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Ведение серединой подъёма и носком.	1	групповая	зачет
15	Бег с изменением направления до 180º. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.	1	групповая	зачет
16	Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек . Рывок с мячом 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;	1	групповая	зачет
17	Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180º.	1	групповая	зачет
18	Прыжки вверх с места и разбега. Выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд;	1	групповая	зачет
19	Эстафеты с элементами акробатики. При ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»).	1	групповая	зачет
20	Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. Выполнение обманных движений в единоборстве.	1	групповая	зачет
21	Понятие о тактической системе и стиле игры. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске.	1	групповая	зачет
22	Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Ловля опускающегося мяча.	1	групповая	зачет
23	Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря.	1	групповая	зачет
24	Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.	1	групповая	зачет
25	Тактика нападения**.** Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.	1	групповая	зачет

26	Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Броски рукой на точность и дальность.	1	групповая	зачет
27	Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».	1	групповая	зачет
28	Начинать и развивать атаку из стандартных положений.	1	групповая	зачет
29	Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте. Тактика защиты**.**	1	групповая	зачет
30	Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча	1	групповая	зачет
31	Совершенствование в «перехвате» мяча.	1	групповая	зачет
32	В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом.	1	групповая	зачет
33	Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.	1	групповая	зачет
34	Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров	1	групповая	зачет
35	Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.	1	групповая	зачет
36	Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.	1	групповая	зачет
37	Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;	1	групповая	зачет
38	Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	1	групповая	зачет
39	Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча	1	групповая	зачет
40	Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову.	1	групповая	зачет
41	Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.	1	групповая	зачет
42	Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.	1	групповая	зачет
43	Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.	1	групповая	зачет
44	Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ведение серединой подъёма и носком.	1	групповая	зачет
45	Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом.	1	групповая	зачет
46	Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º.	1	групповая	зачет

47	Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек . Рывок с мячом. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров	1	групповая	зачет
48	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	групповая	зачет
49	Удары на точность.	1	групповая	зачет
50	Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону. Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча	1	групповая	зачет
51	Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Остановка грудью летящего мяча.	1	групповая	зачет
52	Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.	1	групповая	зачет
53	Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Ведение серединой подъёма и носком.	1	групповая	зачет
54	Бег с изменением направления до 180º. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.	1	групповая	зачет
55	Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек . Рывок с мячом	1	групповая	зачет
56	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;	1	групповая	зачет
57	Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. Выполнение обманных движений в единоборстве.	1	групповая	зачет
58	Понятие о тактической системе и стиле игры. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске.	1	групповая	зачет
59	Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Ловля опускающегося мяча.	1	групповая	зачет
60	Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом. Отбивание (в сторону, за линию ворот)ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря.	1	групповая	зачет
61	Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.	1	групповая	зачет
62	Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Ловля опускающегося мяча.	1	групповая	зачет
63	Тактика нападения. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.	1	групповая	зачет
64	Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Броски рукой на точность и дальность.	1	групповая	зачет
65	Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. Выполнение обманных движений в единоборстве.	1	групповая	зачет
66	Понятие о тактической системе и стиле игры. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске.	1	групповая	зачет
67	Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Баскетбол. Ручной мяч.	1	групповая	зачет

68	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	групповая	зачет
69	Удары на точность.	1	групповая	зачет
70	Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону. Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча	1	групповая	зачет
71	Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Остановка грудью летящего мяча.	1	групповая	зачет
72	Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.	1	групповая	зачет
73	Остановка грудью летящего мяча. Понятие о тактической системе и стиле игры	1	групповая	зачет
74	Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.	1	групповая	зачет
75	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).	1	групповая	зачет
76	Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.	1	групповая	зачет
77	Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте. Тактика защиты**.**	1	групповая	зачет
78	Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча.	1	групповая	зачет
79	Совершенствование в «перехвате» мяча.	1	групповая	зачет
80	В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом.	1	групповая	зачет
81	Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.	1	групповая	зачет
82	Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.	1	групповая	зачет
83	Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.	1	групповая	зачет
84	Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.	1	групповая	зачет
85	Ведение серединой подъёма и носком.	1	групповая	зачет
86	Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.	1	групповая	зачет

87	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»).	1	групповая	зачет
88	Выполнение обманных движений в единоборстве. Обводка стоек. Рывок с мячом.	1	групповая	зачет
89	Понятие о тактической системе и стиле игры. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске.	1	групповая	зачет
90	Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Баскетбол. Ручной мяч.	1	групповая	зачет
91	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	групповая	зачет
92	Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Остановка грудью летящего мяча.	1	групповая	зачет
93	Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.	1	групповая	зачет
94	Остановка грудью летящего мяча. Понятие о тактической системе и стиле игры	1	групповая	зачет
95	Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.	1	групповая	зачет
96	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).	1	групповая	зачет
97	Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.	1	групповая	зачет
98	Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.	1	групповая	зачет
99	Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ведение серединой подъёма и носком.	1	групповая	зачет
100	Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом.	1	групповая	зачет
101	Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º.	1	групповая	зачет
102	Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте. Тактика защиты**.**	1	групповая	зачет

Перечень информационных ресурсов

Список литературы.

1. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 1987
2. Закон РФ « Об образовании»
3. Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 1987
4. Конвенция ООН о правах ребенка.
5. Конституция Российской Федерации.
6. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 1971
7. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. Письмо Минобразования России от 18.06.2003 № 28-02-484/16
8. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.
: ФиС, 1980
9. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981
11. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986
12. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 1986
13. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984