‌‌ Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Мулымская средняя общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании  Методического совета  Приказ №1  от «31» августа 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  на заседании  Педагогического совета  Приказ №1  от «31» августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директором школы  Приказ №382-од  от «31» августа 2023 г. |

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ВАРИАНТ 7**

**ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ФУТБОЛ В ШКОЛЕ»**

(для 8 класса)

Составила:

Учитель: Журавлева Е.А.

п. Мулымья‌ 2023‌​

1. **Общая характеристика модуля**

Футбол - вид спорта, который способствуют всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению. Во время образовательной деятельности постоянно меняется комплекс упражнений, чередуются нагрузки, в разном порядке и с разными интервалами следуют упражнения, отличающиеся по характеру, напряжённости и длительности. Борьба за мяч связана с ходьбой, бегом и резкими остановками, быстрым стартом и ускорениями, прыжками, ударами по мячу и даже акробатическими приёмами. Ещё игроку необходимо уметь удерживать равновесие, ориентироваться в пространстве, чувствовать темп, быть гибким, координированным и ловким. Сформировать эти навыки возможно только в том случае, когда во время занятий применяются элементы из других видов спорта.

Футбол — командная игра, каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Умение или неумение идти на контакт и договариваться имеет серьёзное влияние на результат деятельности, а психологический климат в команде нередко играет определяющую роль в итоге игры. Поэтому футбол — это еще и возможность выработать коммуникативные навыки. Ведь игра не состоится без сотрудничества и сплочённости, желания находить общий язык и решать конфликтные ситуации.

Постоянно изменяющиеся сочетания движений, действий и отдыха, резкая перемена обстановки связаны с тем, что необходимо следить за движущимся мячом, в доли секунды оценивать ситуацию и тут же реагировать на неё точным движением. Причём как лично, так и в совместных действиях. Значит, важна быстрота ответной реакции, способствующая стремительному выполнению движений.

Психологи рекомендуют занятия командными видами спорта для развития лидерских качеств. Футбол располагает к этому, потому что здесь ребёнок может проявлять инициативу и принимать решения, которые могут повлиять на исход игры. Взаимодействие с другими детьми научит его ответственности не только за себя, но и за работу коллектива, а также позволит проявить себя и стать капитаном команды.

Футбол - игра, где формируются важные черты характера, развиваются многие навыки: умение общаться, способность выдерживать физическую нагрузку, формирует определённый образ мышления, умение

быстро реагировать и самостоятельно принимать решения. Даже если в дальнейшем обучающийся не выберет спортивную карьеру, приобретённые качества будут полезны для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

Занятия футболом для детей и подростков имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования сердечно- сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека, а также предполагают длительное время нахождения на свежем воздухе, что в сочетании с физическими упражнениями является формой закаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья, снижение заболеваемости, повышение устойчивость организма к меняющимся погодным условиям и повышение уровня работоспособности детей.

Целью урока «Футбол в школе» является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта

«футбол».

Задачи урока:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по футболу;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития футбола в частности;

формирование общих представлений о футболе, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовки обучающихся;

формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами вида спорта «футбол»;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

популяризация футбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям футболом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество модуля состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии футбола решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования;

создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;

формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом;

расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе футбола;

являясь действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в школе, подготовки обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО и подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах страны, формируют навыки собственной безопасности в экстремальных ситуациях современного мегаполиса.

Процесс реализации урока, позволяет планомерно реализовывать поставленную цель и последовательно решать задачи физического и социального воспитания детей и подростков. В настоящее время набирает популярность женский футбол, в связи с этим, урок могут осваивать не только мальчики/юноши, но и девочки/девушки.

Урок реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона);

право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Урок учитывает федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, а также направлена на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк.

Урок «Футбол в школе» реализовывается в 8 классе 1 час в неделю за счет формируемой части учебного плана, 34 часа в год.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УРОКА «ФУТБОЛ В ШКОЛЕ»**

Урок «Футбол в школе» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты формируются за счёт освоения урока и направлены на готовность и способность обучающихся к духовно- нравственному развитию и саморазвитию и личностному самоопределению, формированию основ гражданственности, мотивации к обучению и познанию средствами футбола, накоплению необходимых знаний, ценностных установок, отражающих их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества.

Метапредметные результаты включают сформированные на базе освоения урока, в единстве с программным материалом образовательных дисциплин, межпредметные понятия и универсальные компетенции для их активного применения в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается, закрепляется и совершенствуется в процессе освоения Модуля, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий средствами футбола, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по футболу и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Планируемые личностные результаты ***на уровне основного общего образования:***

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития футбола, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами футбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; положительных качеств личности;

моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по футболу;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

Планируемые метапредметные результаты ***на уровне основного общего образования:***

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами футбола, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в групп; находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе

согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

формирование компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

Планируемые предметные результаты ***на уровне основного общего образования:***

знания о влиянии занятий футболом: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;

знание роли главных футбольных организаций мира, Европы, страны, региона; общих сведений о ведущих футбольных отечественных и зарубежных клубах, выдающихся отечественных и зарубежных футболистах и тренерах, внесших общий вклад в развитие и становление современного футбола;

понимание роли и значения футбольных проектов в развитии и популяризации футбола для школьников; участие в футбольных проектах («Футбол в школе», «Кожаный мяч», «День массового футбола»); участие в физкультурно-соревновательной деятельности;

характеристика разных стратегий, тактик и стилей игры команд мирового и отечественного футбола;

понимание основных направлений развития спортивного (футбольного) маркетинга, развитие интереса в области спортивного футбольного маркетинга, стремление к профессиональному самоопределению;

знание современных правил организации и проведения соревнований по футболу; правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады; осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

применение и соблюдение правил игры в футбол в процессе учебной и соревновательной деятельности; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре;

умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; подвижные игры и эстафеты с элементами футбола, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;

освоение и демонстрация техники ударов по мячу ногой, головой различными способами, остановок, ведения мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения мячом, различных обманных движений (финтов), отбора и вбрасывания мяча, технических приемов и тактических действий вратаря; применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности;

знание, моделирование и демонстрация индивидуальных, групповых и командных действий в тактике нападения и защиты с учетом игровых амплуа, наиболее выгодных позиций, игровых ситуаций; применение изученных тактических действий в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности;

проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ футбола; умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике игры в футбол;

знание и применение правил безопасности при занятиях футболом, правомерного поведения во время соревнований по футболу в качестве зрителя, болельщика;

знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, приемов массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий футболом;

составление и выполнение индивидуальных комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств футболиста, проведение закаливающих процедур;

соблюдение требований к местам проведения занятий футболом, правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, футбольным полем;

знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий футболом; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасные ситуации; умение оказания первой помощи при травмах и повреждениях во время занятий футболом;

способность планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий (элементов футбола) и развитию основных специальных физических качеств футболиста, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

знание и соблюдение: основ сбалансированного питания и суточного пищевого рациона футболистов; составление рациона питания; основ организации здорового образа жизни средствами футбола, методов профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической подготовке футболистов; знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями; проведение тестирования уровня физической подготовленности в футболе со сверстниками.

# СОДЕРЖАНИЕ УРОКА «ФУТБОЛ В ШКОЛЕ»

**РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФУТБОЛЕ**

История зарождения футбола. История развития современного футбола в мире, в России, в регионе. Развитие футбольного клубного движения на международном и всероссийском уровнях. Выдающие футбольные клубы, их история и традиции. Легендарные отечественные и зарубежные футболисты, тренеры. Достижения отечественной сборной команды на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх. Главные организации, осуществляющие управление футболом в регионе, России, Европе, мире, роль и основные функции Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» (РФС), ФИФА и УЕФА.

Спортивные дисциплины (разновидности) футбола. Первые правила игры в футбол. Размеры и обустройство футбольного поля, технические требования к инвентарю и оборудованию. Состав футбольной команды, игровые амплуа (функции игроков). Роль капитана команды. Судейская бригада, обязанности и функции. Жесты судьи. Современные правила соревнований по футболу. Основные футбольные термины и определения.

Официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных). Спортивно-массовые мероприятия по футболу для школьников. Школьная спортивная лига по футболу, проекты:

«Кожаный мяч», «Колосок», «Мини-футбол – в школу», «Футбол в школе» и

«День массового футбола» для школьников, проводимых в регионе и России. Классификация футбольных упражнений: подготовительные,

общеразвивающие, специальные и корригирующие. Понятия

и характеристика технических приемов в футболе, их названия и

методы выполнения. Характеристика тактики игры в футбол и ее компонентов.

Правила безопасного поведения (техники безопасности) во время занятий футболом. Требования к местам проведения занятий футболом, инвентарю и оборудованию. Правила безопасного правомерного поведения на стадионе в качестве зрителя, фаната-болельщика. Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности юного футболиста. Режим дня юного футболиста. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за инвентарем и оборудованием. Характерные травмы футболистов и меры и мероприятия по их предупреждению.

Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение

функциональных возможностей основных систем организма и развитие

физических качеств. Правильное сбалансированное питание футболиста. Формирование навыков здорового образа жизни средствами футбола, Способы самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий футболом.

Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения). Основы психологической подготовки футболистов. Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

**РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Основы организации самостоятельных занятий футболом. Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время досуговой деятельности со своими сверстниками, во время активного отдыха и каникулярного времени. Подвижные игры с элементами футбола и их правила. Подготовка мест для занятий футболом. Организация и проведение подвижных игр специальной направленности с элементами футбола.

Специальные физические упражнения футболиста, их роль и место в формировании технического мастерства. Комплексы футбольных упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия. Упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики (далее – УГГ), корригирующей гимнастики с элементами футбола. Проведение общеразвивающих упражнений с элементами футбола и включение их в разминку.

Выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов футболиста и способы их устранения. Основы анализа собственной игры и игры команды соперников. Осуществление функций судьи, помощника судьи, судьи секретаря во время учебных и товарищеских игр.

Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния. Первые внешние признаки утомления во время занятий футболом. Средства восстановления после больших физических нагрузок, после соревновательной деятельности. Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.

Составление индивидуальных планов (траекторий роста) физической подготовленности. Способы самостоятельного освоения двигательных

действий, подбор подготовительных и специальных упражнений. Способы планирования и распределения занятий технической подготовки по футболу. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям, способы выявления и исправления технических ошибок.

Основные направления развития спортивного менеджмента и маркетинга в футболе. Технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом, решения спорных и проблемных ситуаций.

**РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Комплексы упражнений для воспитания специальных физических качеств футболиста. Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных упражнений. Футбольная разминка, ее роль, назначение, средства. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.

Подвижные игры, эстафеты и комплексы на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Подвижные игры специальной направленности. Эстафеты с предметами и без предметов на развитие общих физических и специальных физических качеств футболиста.

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, технические приемы футболиста.

Специальные упражнения по развитию тактического мышления:

«Рациональное расположение на площадке при организации атакующих действий», «Расположение игроков на футбольном поле при коллективной организации оборонительных действий».

Способы передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты с мячом и без мяча. Бег: приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный, семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции и с различной скоростью.

Прыжки: толчком двумя ногами, толчком одной ногой, многоскоки, с двух на две, в длину, в высоту, с подтягиванием бедра на месте и с продвижением вперед.

Остановки: прыжком, выпадом, стопорящим движением двух ног. Повороты: на одной ноге, прыжком, выпадом, на 900, 1800, 3600.

Индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча.

Ведение: внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой.

Удары ногой: внутренней стороной стопы, внутренней/внешней частью подъема, средней частью подъема; по прямой, на короткие и средние расстояния; по лежачему, катящемуся, летящему навстречу мячу; по различным траекториям низом, верхом; удары после остановки, рывков.

Удары серединой лба – на месте, в движении.

Остановки мяча ногой: подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, грудью, внутренней частью подъема.

Остановки туловищем: грудью, животом; стоя на месте, летящего навстречу мяча в движении.

Финты: «уходом» выпадом, переносом ноги через мяч; «ударом ногой» с уходом или «убиранием мяча», с остановкой, с пропусканием мяча; с остановкой мяча ногой, туловищем.

Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча; ударом ногой, остановкой ногой; в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Выполнение контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке.

Техника владения мячом игры вратаря: ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча.

Тактические действия (индивидуальные и групповые) -элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках, группах, линиях; забегания, смещения, линия защиты; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.

Учебные игры в футбол.

Участие в соревновательной деятельности.

**IV.** **Учебно-тематическое планирование модуля «Футбол» 8 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** |
| 1 | Техника ведения мяча, финты и удар по мячу ногой | Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Упражнение «Удар по ворота после комбинации «Стенка». Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки). | Знать, рассказывать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий футболом. Знать перечень спортивной одежды и обуви для занятий футболом. Выполнять ведение мяча, финты и удар по мячу ногой. |
| 2 | Техника ведения мяча и удар по мячу ногой | Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Дневник самонаблюдения. Подвижная игра «Три цвета». Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Упражнение «Удар по ворота после комбинации «Стенка». Упражнение «Квадрат 3х1, 4х1, 4х2». | Знать и соблюдать правила личной гигиены. Уметь подбирать спортивную одежду и обувь для занятий футболом. Заполнять дневник самонаблюдения. Выполнять ведение мяча и удар по мячу ногой. |
| 3 | Техника ведения мяча, финты и удар по мячу ногой | Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Подбор физических упражнений. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Мосты». Упражнение «Обвод стоек, комбинация «Стенка» и удар по воротам». Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки). | Знать и соблюдать правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Уметь составить и применять комплексы упражнений для развития физических качеств футболиста. Выполнять ведение мяча, финты и удар по мячу ногой. |
| 4 | Техника ведения мяча и удар по мячу ногой | Основы правильного питания и суточного пищевого рациона футболистов. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Комплекс упражнений на координацию и гибкость с футбольным мячом. Подвижная игра «Три цвета». Упражнение «Удар по ворота после комбинации «Стенка». Упражнение «Квадрат 3х1, 4х1, 4х2». | Знать основы формирования сбалансированного питания и суточного пищевого рациона футболистов. Применять правила самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Выполнять ведение мяча и удар по мячу ногой. |
| 5 | Техника ведения мяча, финты и удар по мячу ногой | Влияние занятий футболом на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма. Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Упражнение «Обвод стоек, комбинация «Стенка» и удар по воротам». Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки). | Знать, раскрывать и анализировать значение влияния занятий футболом на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма. Выполнять ведение мяча, финты и удар по мячу ногой. |
| 6 | Техника ведения мяча и удар по мячу ногой | Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Подвижная игра «Мосты». Эстафета с элементами футбола. Упражнение «Обвод стоек, комбинация «Стенка» и удар по воротам». Упражнение «Квадрат 3х1, 4х1, 4х2». Контрольно-тестовое упражнение (комбинация с ударом по воротам и бег 30 м.). | Знать классификацию травм, характерных для футболистов. Знать основные методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Выполнять контрольно-тестовые упражнения. |
| 7 | Техника ведения мяча и удар по мячу ногой | План индивидуальных занятий футболом. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Три цвета». Упражнение «2 х вратарь с ударом по воротам». Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки). | Проектирование (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий футболом, организация и проведение самостоятельных занятий по индивидуальному плану, выполнять плановые упражнения и задания, анализировать достигнутые результаты. Выполнять ведение мяча и удар по мячу ногой. |
| 8 | Техника ведения мяча, финты и удар по мячу ногой | Организация подвижных игр и эстафет с элементами футбола. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Упражнение «2 х вратарь с ударом по воротам». Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки). | Самостоятельно организовывать проводить подвижные игры, эстафеты с элементами футбола. Выполнять ведение мяча, финты и удар по мячу ногой. |
| 9 | Техника ведения мяча и удар по мячу ногой | Основы правильного питания и суточного пищевого рациона футболистов. Подвижная игра «Квадрат по парам». Подвижная игра «Мост». Упражнение «2 х вратарь с ударом по воротам». Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки). | Знать основы формирования сбалансированного питания и суточного пищевого рациона футболистов. Составлять рацион питания, необходимый для нормального развития и роста организма. Выполнять ведение мяча и удар по мячу ногой. |
| 10 | Техника ведения, передачи и остановка мяча | Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития. Комплекс упражнений на координацию и гибкость с футбольным мячом. Подвижная игра «Выбивной». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 2х1 (с завершением в малые ворота). | Знать, раскрывать и анализировать значение занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Осуществлять контроль за физической нагрузкой, контролировать физическое развитие. Выполнять ведение, передачи и остановку мяча. |
| 11 | Техника ведения мяча и финты. Техника передача и прием мяча | Основы организации здорового образа жизни средствами футбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра «Салки убегающих игроков с мячом в ногах». Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2х2 (малые ворота). Контрольно-тестовое упражнение (ведение мяча и финты). | Знать и соблюдать основы организации здорового образа жизни средствами футбола. Выполнять передачи и прием мяча. Выполнять контрольно-тестовое упражнение. |
| 12 | Техника ведения и передачи мяча в движении | Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Выбивной». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 3х3 (малые ворота). | Знать и соблюдать правила ухода за инвентарем и оборудованием. Формулировать необходимость ухода за спортивным инвентарем. Выполнять передачи мяча в движении. |
| 13 | Техника ведения и передачи мяча в движении | План индивидуальных занятий футболом. Подвижная игра «Салки убегающих игроков с мячом в ногах». Эстафета с элементами футбола. Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Игра 4х4 (малые ворота). | Проектирование (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий футболом, организация и проведение самостоятельных занятий по индивидуальному плану. Выполнять ведение и передачи мяча в движении. |
| 14 | Техника передачи и остановки мяча | Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Комплекс упражнений на координацию и гибкость с футбольным мячом. Подвижная игра «Выбивной». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 2х1 (с завершением в малые ворота). | Применять правила самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Знать первые признаки утомления. Выполнять передачу и остановку мяча. |
| 15 | Техника передачи и приема мяча | Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Подвижная игра «Салки убегающих игроков с мячом в ногах». Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2х2 (малые ворота). Контрольно-тестовое упражнение (прыжок в длину с места). | Знать, раскрывать и анализировать значение занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Выполнять передачу и прием мяча. Выполнять контрольно-тестовое упражнение. |
| 16 | Техника передачи мяча в движении | Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности. Подбор физических упражнений для развития физических качеств футболиста. П. игра «Зеркало». П. игра «Выбивной». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 3х3 (малые ворота). | Знать и соблюдать правила ухода за инвентарем и оборудованием. Формулировать необходимость ухода за спортивным инвентарем. Уметь составить и применять комплексы упражнений для развития физических качеств футболиста. Выполнять передачи мяча в движении. |
| 17 | Техника передачи мяча в движении | Влияние занятий футболом на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма. План индивидуальных занятий футболом. Подвижная игра «Выбивной». Эстафета с элементами футбола. Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Игра 4х4 (малые ворота). | Знать, раскрывать и анализировать значение влияния занятий футболом на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма. Проектирование (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий футболом. Выполнять передачи мяча в движении. |
| 18 | Техника передачи и остановка мяча | Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными футболистами. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра «Салки убегающих игроков с мячом в ногах». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 2х1 (с завершением в малые ворота). | Характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в учебных занятиях с юными  футболистами. Выполнять передачу и остановку мяча. |
| 19 | Техника передачи и прием мяча | Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Комплекс упражнений на координацию и гибкость с футбольным мячом. Подвижная игра «Выбивной». Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2х2 (малые ворота). | Применять правила самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Знать и применять средства и методы восстановления организма после физической нагрузки. Выполнять передачу и прием мяча. |
| 20 | Техника передачи и прием мяча | Основы организации здорового образа жизни средствами футбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения. Подвижная игра «Салки убегающих игроков с мячом в ногах». Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 3х3 (малые ворота). Контрольно-тестовые упражнения (передача и прием мяча). | Знать и соблюдать основы организации здорового образа жизни средствами футбола. Выполнять контрольно-тестовое упражнение. |
| 21 | Техника удара по мячу головой (обучение) \* | Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности. Подвижная игра «Вышибалы в кругу». Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Упражнение «Удар по мячу головой (стоя возле стены)». Игра 4х4 (малые ворота). | Знать и соблюдать правила ухода за инвентарем и оборудованием. Выполнять удары по мячу головой. |
| 22 | Техника удара по мячу  головой \* | Основы правильного питания и суточного пищевого рациона футболистов. План индивидуальных занятий футболом. Эстафета с элементами футбола. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Удар по мячу головой в прыжке (без набивного мяча)». Игра 2х1 (с завершением в малые ворота). | Знать основы формирования сбалансированного питания и суточного пищевого рациона футболистов. Проектирование (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий футболом. Выполнять удары по мячу головой. |
| 23 | Техника удара по мячу  головой \* | Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными футболистами. Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Упражнение «Удар по мячу головой в прыжке (без набивного мяча)». Упражнение «Удар по мячу головой (в колонне или в парах)». Игра 2х2 (малые ворота). | Характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в учебных занятиях с юными футболистами. Использовать знания в составлении индивидуальных комплексов по общей и специальной подготовке. Организация и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста; применять во время самостоятельных занятий футболом. Выполнять удары по мячу головой. |
| 24 | Техника удара по мячу  головой \* | Основы обучения и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Упражнение «Удар по мячу головой (в колонне или в парах)». Игра 3х3 (малые ворота). | Характеризовать основные методы обучения техническим приемам, тактическим действиям футбола, отмечать место, время и эффективность применения в игре. Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений. Выполнять удары по мячу головой. |
| 25 | Техника удара по мячу  головой \* | Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Упражнение «Удар по мячу головой (в колонне или в парах)». Игра 4х4 (малые ворота). Контрольно-тестовые упражнения (удар по мячу головой). | Заполнять дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Выполнять контрольно-тестовые упражнения. |
| 26 | Техника удара по мячу  головой \* | Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Комплекс упражнений на координацию и гибкость с футбольным мячом. Подвижная игра «Выбивной». Упражнение «Удар по мячу головой (в колонне или в парах)». Игра 4х4 (малые ворота). | Знать, раскрывать и анализировать значение занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Составлять индивидуальные планы физической подготовки. Выполнять удары по мячу головой. |
| 27 | Взаимодействие, контроль мяча | План индивидуальных занятий футболом. Подвижная игра «Зеркало». Подвижная игра «Игра 1х1 по цветам». Игра 1х1 + вратарь (в одни ворота с завершением). Упражнение «Квадрат 3х1, 4х1, 4х2». | Проектирование (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий футболом, проведение самостоятельных занятий по индивидуальному плану. Уметь взаимодействовать с партнерами и контролировать мяч. |
| 28 | Взаимодействие и контроль мяча | Организация и проведение различных частей урока, занятия, различных форм двигательной активности со средствами футбола. Подвижная игра «Игра 1х1 по цветам». Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Игра 1х1 + вратарь (в одни ворота с завершением). Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари. | Организовывать самостоятельно и принимать участие со сверстниками в различных играх с элементами футбола. Уметь взаимодействовать с партнерами и контролировать мяч. |
| 29 | Взаимодействие и контроль мяча | Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом. Подвижная игра «1-2-3». Эстафета с элементами футбола. Игра 2х1 + вратарь (в одни ворота с разными заданиями и завершением). Упражнение «Квадрат 3х1, 4х1, 4х2». Контрольно-тестовое упражнение (челночный бег). | Знать методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом. Уметь решать спорные и проблемные ситуации во время занятий, игр, соревновательной и досуговой деятельности. Уметь взаимодействовать с партнерами и контролировать мяч. Выполнять контрольно-тестовое упражнение. |
| 30 | Взаимодействие и контроль мяча | Основы обучения и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры. Подвижная игра «Игра 1х1 по цветам». Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Игра 1х1 + вратарь (в одни ворота с завершением). Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари. | Характеризовать основные методы обучения техническим приемам, тактическим действиям футбола, отмечать место, время и эффективность применения в игре. Уметь взаимодействовать с партнерами и контролировать мяч. |
| 31 | Взаимодействие и контроль мяча | Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление их со среднестатистическими данными.  Подвижная игра «Дом». Подвижная игра «1-2-3». Игра 2х1 + вратарь (в одни ворота с разными заданиями и завершением). Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари. | Осуществлять контроль за физической нагрузкой, контролировать физическое развитие (дневник самоконтроля) анализировать показатели и сопоставлять со среднестатистическими. Уметь взаимодействовать с партнерами и контролировать мяч. |
| 32 | Взаимодействие и контроль мяча | Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными футболистами. Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Упражнение «Передачи в тройках и удар по воротам». Игра 2х2 + вратарь (в одни ворота с завершением). Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари. | Характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в учебных занятиях с юными футболистами. Уметь взаимодействовать с партнерами и контролировать мяч. |
| 33 | Взаимодействие и контроль мяча | Основы обучения и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры. Эстафета с элементами футбола. Игра 2х1 + вратарь (в одни ворота с разными заданиями и завершением). Упражнение «Квадрат 3х1, 4х1, 4х2». Контрольно-тестовое упражнение (взаимодействие и контроль мяча). | Характеризовать основные методы обучения техническим приемам, тактическим действиям футбола, отмечать место, время и эффективность применения в игре. Выполнять контрольно-тестовые упражнения. |
| 34 | Взаимодействие и контроль мяча | Организация различных частей урока. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передачи в тройках и удар по воротам». Игра 2х2 + вратарь (в одни ворота с завершением). Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари. | Организовывать самостоятельно и принимать участие со сверстниками в различных играх с элементами футбола. Уметь взаимодействовать с партнерами и контролировать мяч. |

**V.ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** |
| 1 | Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Подвижная игра и эстафеты специальной направленности. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы» , 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари. Удары по воротам после комбинации «стенка». | 1 |  |
| 2 | Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом.  Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Методика проведения наблюдения за динамикой показателей физического развития. Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Подвижная игра «Три цвета». Удары по воротам после комбинации «стенка». | 1 |  |
| 3 | Основы правильного питания и суточного пищевого рациона футболистов. Подбор физических упражнений для развития физических качеств футболиста. Методические принципы построения частей урока по футболу. Упражнения на координацию и частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Мосты». Обводка стоек, комбинация «стенка» и удар по воротам. Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари. | 1 |  |
| 4 | Самоконтроль и его роль в учебной  и соревновательной деятельности. Основы правильного питания и суточного пищевого рациона футболистов. Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки, приемы массажа  и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий футболом. Упражнения на координацию и частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Три цвета». Удары по воротам после комбинации «стенка». | 1 |  |
| 5 | Влияние занятий футболом на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма. Организация и проведение различных частей урока, занятия, различных форм двигательной активности со средствами футбола. Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Обводка стоек, комбинация «стенка» и удар по воротам. Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари. | 1 |  |
| 6 | Характерные травмы футболистов, методы  и меры предупреждения травматизма во время занятий. Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре модулю «футбол». Подвижная игра и эстафеты специальной направленности, игра «Мосты» | 1 |  |
| 7 | План индивидуальных занятий футболом. Упражнения на координацию и частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Три цвета». Обводка стоек, комбинация «стенка» и удар по воротам. Игра «2 х вратарь с ударом по воротам», 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари. | 1 |  |
| 8 | Организация подвижных игр и эстафет с элементами футбола. Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы, вратарь с ударом по воротам», 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари. | 1 |  |
| 9 | Подвижная игра и эстафеты специальной направленности. Основы правильного питания и суточного пищевого рациона футболистов. Индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений. Закаливающие процедуры.  Подвижная игра «Мосты», «2 х вратарь с ударом по воротам», 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари. | 1 |  |
| 10 | Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление их  со среднестатистическими данными. Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Упражнения на координацию и частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Выбивной» Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед. Игра. | 1 |  |
| 11 | Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре модулю «футбол». Основы организации здорового образа жизни средствами футбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения. Комплекс общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Подвижная игра «Салки убегающих игроков с мячом в ногах», «1х1 прием мяча с уходом  в сторону», 2х2 «Футбол». | 1 |  |
| 12 | Подвижная игра и эстафеты специальной направленности. Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности. Упражнения на координацию и частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Выбивной». Передача мяча в тройках через центр. Игра 3х3 «Футбол». | 1 |  |
| 13 | Короткие передачи в движении (в квадрате). План индивидуальных занятий футболом. Подвижная игра и эстафеты специальной направленности. Подвижная игра «Салки убегающих игроков с мячом в ногах», 4х4 «Футбол». | 1 |  |
| 14 | Игра 2х1 (с завершением в малые ворота. Самоконтроль и его роль в учебной  и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки, приемы массажа и/или самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий футболом. Организация и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста. Упражнения на координацию и частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Выбивной» .Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед Игра 2х1. | 1 |  |
| 15 | Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека. Игра 2х2 «Футбол». Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека. Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре модулю «футбол». Упражнения на координацию и частоту беговых движений в виде эстафеты .Подвижная игра «Салки убегающих игроков с мячом в ногах», «1х1 прием мяча с уходом  в сторону», 2х2 «Футбол». | 1 |  |
| 16 | Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности. Подбор физических упражнений для развития физических качеств футболиста. Методические принципы построения частей урока по футболу. Подвижная игра и эстафеты специальной направленности, «Выбивной». Передача мяча в тройках через центр. Игра 3х3 «Футбол». | 1 |  |
| 17 | План индивидуальных занятий футболом. Влияние занятий футболом на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма. Подвижная игра и эстафеты специальной направленности. Подвижная игра «Выбивной» Короткие передачи в движении (в квадрате) Игра 4х4 «Футбол». | 1 |  |
| 18 | Комплекс общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными футболистами. Индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений. Закаливающие процедуры Подвижная игра «Салки убегающих игроков с мячом в ногах». Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед. Игра 2х1 (с завершением. | 1 |  |
| 19 | Упражнения на координацию и частоту беговых движений в виде эстафеты. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления.  Средства восстановления после физической нагрузки, приемы массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий футболом. Упражнения на координацию и частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Выбивной» «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2х2 «Футбол». | 1 |  |
| 20 | Передача мяча в тройках через центр. Основы организации здорового образа жизни средствами футбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения. Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре модулю «футбол». Упражнения на координацию и частоту беговых движений в виде эстафеты «1х1, прием мяча с уходом  в сторону». Игра 3х3 «Футбол». | 1 |  |
| 21 | Короткие передачи в движении (в квадрате). Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности. Подбор физических упражнений для развития физических качеств футболиста. Методические принципы построения частей урока по футболу. Подвижная игра и эстафеты специальной направленности (с элементами футбола). Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед. Удары по мячу головой (стоя возле стены). Игра 4х4 «Футбол». | 1 |  |
| 22 | Игра 2х1 (с завершением  в малые ворота). Основы правильного питания и суточного пищевого рациона футболистов. План индивидуальных занятий футболом. Подвижная игра и эстафеты специальной направленности. Удары по мячу головой  в прыжке (без набивного мяча). Игра 2х1. | 1 |  |
| 23 | Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными футболистами. Организация и проведение общеразвивающей  и специальной разминки футболиста, «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Удары по мячу головой в прыжке (без набивного мяча). Удары по мячу головой (в колонне или в парах). Игра 2х2 «Футбол». | 1 |  |
| 24 | Основы обучения и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры. Индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных  и корригирующих упражнений. Закаливающие процедуры. Комплекс общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом (Модуль). Передача мяча в тройках через центр. Удары по мячу головой  (в колонне или в парах). Игра 3х3 «Футбол». | 1 |  |
| 25 | Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре модулю «футбол». Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Методика проведения наблюдения за динамикой показателей физического развития. Упражнения на координацию и частоту беговых движений в виде эстафеты. Короткие передачи в движении (в квадрате). Удары по мячу головой  (в колонне или в парах). Игра 4х4 «Футбол». | 1 |  |
| 26 | Упражнения на координацию и частоту беговых движений в виде эстафеты. Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности. Упражнения на координацию и частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Выбивной» .Удары по мячу головой (в колонне или в парах) Игра 4х4 «Футбол». | 1 |  |
| 27 | Подвижная игра и эстафеты специальной направленности. План индивидуальных занятий футболом. Подвижная игра «Игра 1х1 по цветам» (улица), «Квадрат 3х1, 4х1, 4х2» (улица). | 1 |  |
| 28 | Подбор физических упражнений для развития физических качеств футболиста. Методические принципы построения частей урока по футболу. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными футболистами. Организация и проведение различных частей урока, занятия, различных форм двигательной активности со средствами футбола. Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Подвижная игра «Игра 1х1 по цветам» (улица). Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари. | 1 |  |
| 29 | Подвижная игра «1-2-3». Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом. Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре модулю «футбол». Подвижная игра и эстафеты специальной направленности. Подвижная игра «1-2-3». Игра 1х1 + вратарь (в одни ворота с завершением). «Квадрат 3х1, 4х1, 4х2» (улица). | 1 |  |
| 30 | Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари. Основы обучения и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры. Упражнения на координацию и частоту беговых движений в виде эстафеты. Игра 2х2 + вратарь (в одни ворота с завершением). Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари. | 1 |  |
| 31 | Подвижная игра и эстафеты специальной направленности. Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление их  со среднестатистическими данными. План индивидуальных занятий футболом.  Подвижная игра «Игра 1х1 по цветам» (улица). Подвижная игра «1-2-3» Игра 1х1 + вратарь (в одни ворота с завершением). Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари. | 1 |  |
| 32 | Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными футболистами. Основы обучения  и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры. Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Передачи в тройках и удар по воротам. Игра 2х2 + вратарь (в одни ворота с завершением). Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари. | 1 |  |
| 33 | Игра 2х1 + вратарь (в одни ворота с разными заданиями и завершением. Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре модулю «футбол». Подвижная игра и эстафеты специальной направленности. Игра 1х1 + вратарь (в одни ворота с завершением). «Квадрат 3х1, 4х1, 4х2» (улица). | 1 |  |
| 34 | Передачи в тройках и удар по воротам. Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари. Организация и проведение различных частей урока, занятия, различных форм двигательной активности  со средствами футбола. Упражнения на координацию и частоту беговых движений в виде эстафеты. Передачи в тройках и удар по воротам. Игра 2х2 + вратарь (в одни ворота с завершением). | 1 |  |
|  | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 34 |  |

**VI.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**Учебно – методическая литература**

* 1. Андреев С., Гарагуля Т. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе. М.:// Советский спорт, 2011
  2. Андреев С. Н. Мини-футбол. – М.://Физкультура и спорт, 1978.
  3. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах. Методическое пособие. – Липецк: //«ГУ «РОГ», 2004.
  4. Анисимова М.В., Бегун И.С., Водяницкая О.И., Тяпин А.Н. Методические рекомендации для учителей физической культуры. - Москва // 2012.
  5. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов. – М.://Физкультура и спорт, 1980.
  6. Варюшин В.В., Лопачев. Р.Ю. Первые шаги в футболе. М.: Искусство, наука, спорт, 2013 -120с.
  7. Врублевский Е., Костюкевич В., Модели тактики игры в футболе. - М.;// Спорт, 2020.
  8. Гиффорд К. Футбол. Детская энциклопедия. // Росмен, 2018.
  9. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М.,//Человек, 2012.
  10. Еремеев С. Мой любимый футбол. -М.// Мир образования, 2019. 11.Заваров А. Футбол для начинающих.-ПитерСПб.;// 2015.

1. Космина И.П., А.П. Паршиков, Ю.П. Пузырь. - М.:// Советский спорт, 2003 -256с.
2. Качании Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.://Физкультура и спорт, 1984.
3. Киркендалл Д. (пер.Борич С.Э.) Анатомия футбола. //Попурри ООО, 2012.
4. Курзаева Л.В., Овчинникова И.Г. Управление качеством образования и современные средства оценивания результатов обучения// Флинта. 2015.
5. Массовый футбол. Организационно-методическое пособие для преподавателей уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ. Общероссийская общественная организация «Российский футбольный союз», Москва 2012.
6. Лапшин О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков.-М.;//Человек, 2018.
7. Мельников И.В., Футбол. Уроки лучшей игры. – М;// АСТ, 2015. 19.Менсон Ж.Я люблю футбол.//Клевер,2018.
8. Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы. – М.:// ЦОМОФВ, 2009.
9. Мойер Р. Силовые тренировки в футболе.-М.;// Спорт, 2016. 22.Москаленко Р. Спортивная энциклопедия. -

М.://СпортАкадемПресс,2011.

1. Погадаев Г. И. Физическая культура. Футбол для всех 1-4 кл. Учебное пособие.-М.://Дрофа, 2019.
2. Погадаев Г. И. Физическая культура. Футбол для всех 5-9 кл. Учебное пособие. -М.://Дрофа, 2019.
3. Разуваев Ю.В. Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу, Дзержинск 2015.
4. Севастьянова Е.С. Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу, Сенгилей, 2018.
5. Сучилин А. А. Футбол во дворе. – М.://Физкультура и спорт, 1978. 29.Федеральный стандарт спортивной подготовки. Футбол. // Спорт, 2016. 30.Чарльз.Т Футбол для детей. 101 тренировка для начинающего

футболиста. Издательство Э.Спорт для детей, 2017.

31.Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.://Физкультура и Спорт, 1982.

# Список литературы для педагога:

1.Андреев С. Н. Мини – футбол. – М.://Физкультура и спорт». 2008. 2.Алиев Э., Андреев С., Губа В. Мини-футбол, Учебник.

-М.://

Советский спорт. 2012.

1. Врублевский Е.П., Модели тактики игры в футбол. -М.; // Спорт, 2020
2. Грамм А., Книга-тренер. Правила. Физическая подготовка. Техника.Стратегия.Мастерство. М.; Эксмо, 2020
3. Губа В., Лексаков А. Теория и методика футбола.Учебник. -М.;// Спорт, 2020.
4. Губа В., Футбол. Программа для футбольных академий.-М;// Человек, 2015.
5. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
6. Качании, Горский - Тренировка футболистов 1994 г. 1-е издание

9. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера, Москва 2010.

1. Сучилин А. А. Футбол во дворе -//Физкультура и спорт, 1994. 11.Скуридина А.А. Методические мелочи. Уметь. Хотеть. Мочь // журнал

«Спорт в школе», 2011, № 7.

1. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – //Физкультура и Спорт, 2002, 2- ое исправленное и дополненное издание – (Азбука спорта).
2. Швыков И.А., Футбол в школе. – М.: //Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
3. Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы, 2009.
4. Жан-Люк Чесно, Жерар Дюро. Футбол. Обучение базовой технике.

М.:// ТВТ Дивизион, 2006, - 198с.

1. 500 игр и эстафет. Научная ред.ак. Кузина В.В. и пр. Полиевского С.А. М.://Физкультура и спорт, 2000.

# Список литературы для обучающихся:

1. Андреев С.Н . Футбол – твоя игра. – М.: //Просвещение, 1989. – 144 стр.
2. Андреев С.Н. Играйте в мини-футбол. - М.; Советский спорт, 1989 – 47с.
3. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов***/*** Башкиров В.Ф. - М.: //ФиС, 1987.
4. Каменченко П. Олтаржевский Г., Легенды. История российского футбола в фотографиях. – М.; //Красивая книга, 2018
5. Лоран Николе, Это футбол. Игра изменившая мир.- М;// Самокат, 2018
6. Нестеровский, Д.И. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов учреждений высшего образования / Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д., Иванов В.А., Голенко А.В., Левин В.С. /9-е изд., стереотипное. М.; Издательский центр «Академия», 2014. 464 с.
7. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Сергиенко Л.П. – М.; «Советский спорт», 2013.
8. Старостин Н. Вайнштейн А. Футбол сквозь годы. М:// Центрполиграф, 2018.
9. Симонян Н.П. Футбол-только ли игра? -М.;// Человек, 2018
10. Шакур М.Т. Как научиться играть в футбол. Финты звезд. //Харвест, 2020

# Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры

1. Большая олимпийская энциклопедия: <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
2. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября: <http://zdd.1september.ru/>
3. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»: <http://spo.1september.ru/>
4. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания: <http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf>
5. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры общеобразовательных школ на основе футбола (1-4 классы): <https://rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/documents>
6. Раздел «Футбол в школе» официального сайта Российского футбольного союза»: https://rfs.ru/
7. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/><http://www.olimpizm.ru/>
8. Он-лайн справочник: [http://www.fizkult-ura.ru/ ФизкультУРА](http://www.fizkult-ura.ru/%C3%82%C2%A0%C3%90%C2%A4%C3%90%C2%B8%C3%90%C2%B7%C3%90%C2%BA%C3%91%C6%92%C3%90): сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
9. Педагогическая библиотека: [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru/)
10. Педагогическая газета (молодой ресурс): [www.pedgazeta.ru](http://www.pedgazeta.ru/)
11. Сайт «Я иду на урок физкультуры»: <http://spo.1september.ru/urok/> <http://fizkultura-na5.ru/>
12. Уникальный образовательный портал в помощь учителю[www.zavuch.info](http://www.zavuch.info/)
13. Уроки здоровья [http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school\_phis3.pdf\](http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf/)
14. Учительский портал: [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru/)
15. <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>
16. <http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf>
17. <http://ds31.centerstart.ru/>
18. [http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiy](http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html) [a- vzryvnoj-sily-nog.html](http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html)
19. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
20. <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2016/10/14/metodicheskiy-material>

[https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obscheobrazovatelnay](https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obscheobrazovatelnaya-obscherazvivayuschaya-programma-po-futbolu-1186790.html) [a-obscherazvivayuschaya-programma-po-futbolu-1186790.html](https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obscheobrazovatelnaya-obscherazvivayuschaya-programma-po-futbolu-1186790.html)

1. [https://dussh56.jimdo.com/образование/образовательны](https://dussh56.jimdo.com/%C3%90%C2%BE%C3%90%C2%B1%C3%91%E2%82%AC%C3%90%C2%B0%C3%90%C2%B7%C3%90%C2%BE%C3%90%C2%B2%C3%90%C2%B0%C3%90%C2%BD%C3%90%C2%B8%C3%90%C2%B5/%C3%90%C2%BE%C3%90%C2%B1%C3%91%E2%82%AC%C3%90%C2%B0%C3%90%C2%B7%C3%90%C2%BE%C3%90%C2%B2%C3%90%C2%B0%C3%91%E2%80%9A%C3%90%C2%B5%C3%90)

[е- предпрофессиональные-программы/футбол/](https://dussh56.jimdo.com/%C3%90%C2%BE%C3%90%C2%B1%C3%91%E2%82%AC%C3%90%C2%B0%C3%90%C2%B7%C3%90%C2%BE%C3%90%C2%B2%C3%90%C2%B0%C3%90%C2%BD%C3%90%C2%B8%C3%90%C2%B5/%C3%90%C2%BE%C3%90%C2%B1%C3%91%E2%82%AC%C3%90%C2%B0%C3%90%C2%B7%C3%90%C2%BE%C3%90%C2%B2%C3%90%C2%B0%C3%91%E2%80%9A%C3%90%C2%B5%C3%90)

# Материально-технического обеспечение урока «Футбол в школе»

Требования к помещению мини-футбольное поле, открытая спортивная площадка и/или спортивный зал, площадь которых должна быть не менее 4 м2 на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс); К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование спортивного оборудования и инвентаря** | **Количество** |
| 1. | ворота, трансформируемые для футбола и мини-  футбола(комплект) | Д |
| 2. | ворота складные малые для подвижных игр 1,2 x 0,8 м,  (комплект) | Д |
| 3. | табло игровое (электронное/перекидное) | Д |
| 4. | насос для накачивания мячей с иглой | Д |
| 5. | манишки двухцветные | К |
| 6. | сетка для хранения мячей | Д |
| 7. | конус игровой | П |
| 8. | комплект фишек (трех разных контрастных цветов) | К |
| 9. | мячи футбольные № 4, 5 | К |
| 10. | мячи баскетбольные №5 | Ф |
| 11. | мячи волейбольные | Ф |
| 12. | скакалки | К |
| 13. | стойки для обводки | П |
| 14. | обручи | Ф |
| 15. | рулетка 3мм. | Д |
| 16. | секундомер | Д |
| 17. | свисток | Д |
| 18. | карточки для судейства, | Д |
| 19. | планшет магнитный | Д |