

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

МБОУ СОШ №6 г. Канска

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

В.Н. Хлыстова

Протокол № 1

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ № 6

В.А Штейбезандт

Приказ № 138/2-о

от «31» августа 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочного курса «Футбол в школе»  
учебного предмета «Физическая культура» 5 - 8 класс  
2023-2024 учебный год

Составитель: Савинченко Т.Г.  
Чумичев С.П.  
Елатов В.В.  
Гришин В.Ю.

Канск 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности составлена на основе авторской программы «Внеурочная деятельность учащихся ФУТБОЛ» Г.А Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Москва. «Просвещение» 2011г.

Футбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся. В соответствии с учебным планом школы на программу по футболу отводится 35 часов (1 час в неделю, 35 учебных недель).

### Цели и задачи

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Цель программы – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол). Основными задачами программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини- футбол);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

#### 1. Теоретические знания

##### 1) Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.

Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры.

2) Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и

его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом. Подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок,

сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

##### 1) Правила соревнований.

Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

Содержание рабочей программы. Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футбола (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые

способствуют формированию

общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлении материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт.

Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы

проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

-методы упражнений;

-игровой;

-соревновательный;

-круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

-в целом;

-по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## **Содержание программы. Физическая подготовка**

(для всех групп занимающихся)

Общая физическая подготовка.

*Строевые упражнения.*

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

*Упражнения с предметами.*

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

*Акробатические упражнения.*

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

*Подвижные игры и эстафеты.*

Игры с мячом;

игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;

эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

*Легкоатлетические упражнения.*

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м.

Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Метания.

*Гимнастические упражнения.*

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца;

опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.

**Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения для развития силы.*

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

*Для вратаря:* из упора стоя у стены одновременное и

попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То

же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

В упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

*Упражнения для развития быстроты.*

Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

*Упражнения для развития ловкости.*

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

Переменный и повторный бег с мячом.

Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких

стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

*Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.*

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ацикличный бег (с повторным скачком на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

## **2. Техника и тактика игры**

### Младшая группа (5-7 классы)

#### Техника игры.

Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полуплета (всеми способами). Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность.

*Остановка мяча.*

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

#### *Ведение мяча.*

Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнеру.

#### *Отбор мяча.*

Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.

#### *Вбрасывание мяча.*

Вбрасывание из-за боковой линии с места - положения, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2—3 м). Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

#### *Тактика игры.*

*В нападении.* Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

*В защите.* Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

*Тактика вратаря.* Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.

*Судейская практика.* Судейская практика проводится в ходе учебных игр.

### Средняя группа (8-9 классы)

#### Техника игры.

Удары по мячу ногой. Резаные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу. Удар «подсечка» (носком). Бросок мяча подъемом. Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и дальность, Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом до 180°. Удары в прыжке с падением. Удары на точность, силу и дальность.

*Остановка мяча.* Остановка с поворотом до 180° — внутренней и внешней стороной стопы

катящегося и опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча в движении. Ведение мяча. Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку. Ложные движения (финты). Имитируя желание овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку (для партнера). Перенести правую ногу через мяч влево и, наклоняя туловище влево, послать мяч внутренней частью подъема левой ноги слева от соперника, обежать его справа и продолжить ведение мяча (финт Месхи). Выполнение двух следующих один за другим финтов (если первый финт противник сумел разгадать). Отбор мяча. Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате» и подкате. *Вбрасывание мяча.* Вбрасывание мяча с разбега. Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с броском в ноги (в группировке и без группировки). Повторный бросок на мяч. *Тактика игры.* В нападении. Создание численного перевеса в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг (со своевременным подключением партнера). Взаимодействие при развитии атак вблизи ворот противника и завершении атаки ударом по воротам. Комбинации с переменной мест.

В защите. Игра центральных защитников по зонному принципу. Создание численного превосходства в обороне. Действия при начале атаки соперника из стандартных положений вблизи своих ворот. Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.

*Тактика вратаря.* Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне. Ввод мяча в игру. Организация контратаки. Инструкторская и судейская практика.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФУТБОЛУ ДЛЯ 5 — 8 КЛАССОВ**

№ п/п	Учебный материал	к	л	а	с	ы
		5	6	7	8	9
<b><i>Передвижения и остановки</i></b>						
1	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений	р	р	з	с	с
2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	+	+	+	+	+
<b><i>Удары по мячу</i></b>						
1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	р	р	з	с	с
2	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема			р	з	с
3	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема			р	з	с
4	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком				р	з
5	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы					р
6	Удар по летящему мячу серединой подъема					р
7	Удар по летящему мячу серединой лба				р	з
8	Удар по летящему мячу боковой частью лба					
9	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	+	+	+	+	+
10	Угловой удар Подача мяча в штрафную площадь					
<b><i>Остановка мяча</i></b>						
1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	р	р	з	с	с
2	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы			р	з	с
3	Остановка мяча грудью					
4	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы					
<b><i>Ведение мяча и обводка</i></b>						



1	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	р	р	з	с	с
2	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника			р	з	с
3	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника					р
4	Обводка с помощью обманных движений (финтов)					р
<b>Отбор мяча</b>						
1	Выбивание мяча ударом ногой	р	з			
2	Отбор мяча перехватом			р	з	с
3	Отбор мяча толчком плеча в плечо			р	з	с
4	Отбор мяча в подкате					
<b>Вбрасывание мяча</b>						
1	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом				р	з
<b>Игра вратаря</b>						
1	Ловля катящегося мяча	р	з	с	с	с
2	Ловля мяча, летящего навстречу			р	з	с
3	Ловля мяча сверху в прыжке				р	с
4	Отбивание мяча кулаком в прыжке					
5	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)					
<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</b>						
1	Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам	+	+	+	+	+
<b>Тактика игры</b>						
1	Тактика свободного нападения			р	з	с
2	Позиционные нападения а) без изменения позиций игроков; б) с изменением позиций		р	з	с	
3	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот		р	з	с	с
4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите					р
5	Двусторонняя учебная игра	+	+	+	+	+
<b>Подвижные игры и эстафеты</b>						
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+	+	+

2	Игры, развивающие физические способности	+	+	+	+	+
<i>Физическая подготовка</i>						
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+
Судейская практика						
1	Судейство игры в футбол					+

Условные обозначения: Р — разучивание двигательного действия; З — закрепление двигательного действия; С — совершенствование двигательного действия; (+) — указывает на использование данного материала в занятии.

Поурочное планирование материала  
5 класс

№	Тема занятия	дата	
		По плану	По факту
1	Техника безопасности. Ходьба с переходом на бег по прямой.		
2	Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег.		
3	Прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперед.		
4	Многократные прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед		
5	Остановка выпадом после бега с ускорением и рывком.		
6	Остановка выпадом после бега приставным шагом.		
7	Медленный бег, поворот на 90* и остановка выпадом.		
8	Остановка выпадом после медленного бега (по сигналу).		
9	Бег в среднем темпе, по зрительному или звуковому сигналу, поворот на 90*, 180*, 360* и скоростной рывок 5-7 метров.		
10	Удары, остановки, ведение мяча.		
11	Обманные движения (финты), отбор мяча.		
12	Подход к мячу и замах, удар по мячу, сопровождение мяча (вынос ноги вперед).		
13	Удр по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.		
14	Имитация удара по мячу стоя на месте с разворотом стопы наружу на 90		
15	Имитация удара по неподвижному мячу.		
16	Удар по неподвижному мячу с места и с шага		
17	Имитация остановки катящегося мяча.		
18	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы после передачи партнера		
19	В парах. Стоя на месте, остановка подошвой катящегося навстречу мяча после передачи партнера.		
20	С 5-6 м. направить мяч низом в стену и остановить его подошвой после отскока		

21	Ведение слабо накачанного мяча по прямой линии в ходьбе и медленном беге.стойки.		
22	Ведение мяча по «коридору» шириной 1м, поочередно подбивая мяч правой и левой ногой.		
23	Ведение мяча по кругу диаметром 3-4 м, правой ногой влево, левой ногой вправо.		
24	Ведение мяча «змейкой», огибая с правой и с левой стороны поворотные		
25	Отбор мяча в момент приема мяча соперником.		
26	Отбор мяча в момент приема мяча соперником или во время его ведения.		
27	Бросок мяча в стенку так, чтобы отскочив, он катился по земле, сомкнуть ноги и подобрать мяч		
28	Передачи мяча во встречных колоннах.		
29	Передача мяча в треугольнике со сменой мест		
30	Восприятие и анализ соревновательной ситуации.		
31	Мысленное решение тактической задачи		
32	Перемещения игроков по полю произвольно, меняя направление и скорость движения		
33	Игра два против одного (2:1).площадке.		
34	Игра три против одного (3:1) на ограниченной		
35	Игра по правилам		

Поурочное планирование материала  
6 класс

№	Тема занятия	дата	
		По плану	По факту
1	Бег с изменением направления или обеганием поворотных стоек, кеглей, конусов.		
2	Эстафеты с бегом спиной вперед, скрестным и приставным шагом, с обеганием препятствий.		
3	Прыжки на двух ногах с поворотом в разные стороны на 90*, 180*, 360*.		
4	Прыжки с доставанием головой высоко подвешенного предмета		
5	Бег приставным или скрестным шагом, по зрительному или звуковому сигналу.		
6	Повороты на месте и в движении, выполнение ударов, остановок и финтов.		
7	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений .		
8	Бег- остановка- поворот на 180*- ускорение 15-20 метров.		
9	Прыжок с поворотом на 180* - ускорение 10 метров, медленный бег (или ходьба).		
10	Бег лицом вперед - поворот на 180*, бег спиной вперед –поворот на 180*, скоростной рывок 10-15 метров.		
11	Имитация удара по мячу стоя слева от мяча на расстоянии одной ступни.		
12	Удары по неподвижному мячу с прямого разбега с одной или нескольких шагов в стену с расстояния 5-7 метров.		
13	Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10 м. после разбега.		
14	Удары в цель по мячу, катящемуся сбоку, навстречу (после передачи партнером).		
15	Удар по неподвижному мячу с разбега.		
16	Удар средней частью подъема в руки партнера		
17	Остановки и передачи мяча		
18	Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10 м.		
19	Ведение мяча «змейкой», огибая с правой и с левой стороны поворотные стойки.		

20	Ведение мяча по «восьмерке».		
21	Ведение мяча в челночном беге.		
22	Ведение по прямой, передача на 8-10м. во встречную колонну. Эстафеты с ведением мяча и обводкой		
23	В парах. Выбивание мяча у партнера на ограниченной площадке.В парах Выбивание мяча у партнера на ограниченной площадке.		
24	Ловля мяча вратарем в воротах.		
25	Передача мяча в беге без смены мест.Передача мяча друг другу после ведения.		
26	Двигательное решение тактической задачи.		
27	Восприятие и анализ соревновательной ситуации.		
28	Мысленное решение тактической задачи.		
29	Отбор мяча у владеющего игрока на ограниченной площадке.		
30	Игра два против одного (2:1).		
31	Игра три против одного (3:1) на ограниченной площадке		
32	Игра 3:1 в одни ворота на ограниченной площадке		
33	Игра (3:2) на площадке 20x20 м.		
34	Игра по правилам.		
35	Игра по правилам.		

Поурочное планирование материала  
7 класс

№	Тема занятия	дата	
		По плану	По факту
1	Т/Б и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Подвижные игры с элементами футбола.		
2	Правила игры. Подвижные игры с элементами футбола.		
3	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.		
4	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		
5	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой.		
6	Ведение мяча с обводкой стоек		
7	Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек.		
8	Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений.		
9	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.		
10	Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой.		
11	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте.		
12	Эстафеты с ведением мяча.		
13	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.		
14	Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча.		
15	Игра в квадрате.		
16	Ввод мяча в игру.		
17	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам.		
18	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам.		
19	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам.		
20	Эстафеты с ведением мяча.		

21	Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой.		
22	Остановка катящего мяча внешней стороной стопы.		
23	Остановка мяча грудью.		
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.		
25	Совершенствование остановки мяча.		
26	Совершенствование культуры передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках.		
27	Жонглирование мячом.		
28	Совершенствование передачи мяча на месте и в движении.		
29	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.		
30	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.		
31	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.		
32	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.		
33	Удар по летящему мячу серединой подъема.		
34	Удар по мячу серединой лба.		
35	Совершенствование ударов по летящему мячу. Учебная игра.		



Поурочное планирование материала  
8 класс

№	Тема занятия	дата	
		По плану	По факту
1	Т/Б и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Подвижные игры с элементами футбола.		
2	Игра в тройках с последующим ударом по воротам.		
3	Обводка с помощью обманных движений (финтов).		
4	Совершенствование техники обводки.		
5	Умение найти свободное пространство и занять его.		
6	Совершенствование техники открывания. Игра без мяча.		
7	Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.		
8	Ловля мяча, летящего навстречу.		
9	Ловля мяча сверху в прыжке.		
10	Отбивание мяча кулаком в прыжке.		
11	Игра в защите. Отбор мяча ударом ногой.		
12	Отбор мяча перехватом.		
13	Отбор мяча корпусом.		
14	Отбор мяча в подкате.		
15	Совершенствование техники отбора мяча.		
16	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.		
17	Розыгрыш свободного удара.		
18	Розыгрыш штрафного удара.		

19	Розыгрыш углового удара.		
20	Совершенствование розыгрыша стандартов.		
21	Эстафеты на развитие скоростных способностей.		
22	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		
23	Игра в «Стенку».		
24	Совершенствование игры в «стенку».		
25	Тактика игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3.		
26	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		
27	Судейская практика. Судейство игры в футбол.		
28	Подстраховка игроков.		
29	Учебная игра с тактическими задачами.		
30	Игра в квадрате с минимальным касанием мяча.		
31	Двусторонняя учебная игра с разбором ошибок.		
32	Пробитие 11 метрового удара.		
33	Совершенствование розыгрыша стандартов.		
34	Учебная игра.		
35	Учебная игра.		