

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования и науки ХМАО-Югры**

**Департамент образования Администрации города Ханты-Мансийска**

**МБОУ СОШ № 3**

**РАССМОТРЕНО**

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Заседание МО**

**Заседание МС**

**Директор МБОУ СОШ № 3**

**от «30» августа 2024 г.**

**от «30» августа 2024 г.**

**Приказ № 632 от «30» августа 2024 г.**

**Кузнецова Г.В.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Футбол»**

**Направление внеурочной деятельности - физическая культура**

**3-4 класс**

**Ханты-Мансийск**

**2024**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по мини-футболу составлена на основе нормативно-правовой базы:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён приказом Минобрнауки РФ от 06.10. 2009 г №373)
- Основной образовательной программы начального общего образования (ФГОС ООО)
- Учебного плана МБОУ СОШ № 3 на 2023 - 2024 учебный год
- Положения о рабочей программе (ФГОС ООО)

Рабочая программа предназначена для спортивной секции «Мини-футбол» ГБОУ Школа № 1317. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

В секцию мини-футбола привлекаются ребята в возрасте 7 – 10 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по мини-футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на 36 часов в год (1 час в неделю) для 1ых классов и 72 часа в год (2 часа в неделю) для 2-3 классов и реализуется в течение 36 учебных недель.

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

**Актуальность программы** состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

В группе решаются определённые **задачи**:

- 1) укрепление здоровья и закаливание организма;
- 2) привитие интереса к систематическим занятиям по мини-футболу;
- 3) обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- 4) овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола;
- 5) участие в соревнованиях по мини-футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории мини-футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

## Общая характеристика курса

### 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.

3) 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 мини-футболу среди школьников.

## Основное содержание

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

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбола), 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» представлен 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 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 мини-футболу 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 круговой 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

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, 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 мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой 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.

Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Многочисленное 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. Ациклический 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.

### **Система формы контроля уровня достижений учащихся**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе «Районная футбольная лига». Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

### **Ожидаемый результат**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и окружных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в мини-футбол, привитие любви к спортивным играм.

### **Планируемые результаты**

#### **освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «мини-футбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «мини-футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## Содержание программы

| №  | Раздел   | Содержание  |
|----|--|---|
| 1  | <b>История футбола</b>   | Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.  |
| 2  | <b>Передвижения и остановки</b>  | Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.<br>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)  |
| 3  | <b>Удары по мячу</b>   | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема<br>Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема<br>Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема<br>Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком<br>Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы<br>Удары по летящему мячу серединой подъема<br>Удары по летящему мячу серединой лба<br>Удары по летящему мячу боковой частью лба<br>Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель<br>Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь |
| 4  | <b>Остановка мяча</b>  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой<br>Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы<br>Остановка мяча грудью<br>Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы  |
| 5  | <b>Ведение мяча и обводка</b>  | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)<br>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника<br>Ведение мяча с активным сопротивлением защитника<br>Обводка с помощью обманных движений (финтов)   |
| 6  | <b>Отбор мяча</b>  | Выбивание мяча ударом ногой   |
| 7  | <b>Вбрасывание мяча</b>  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места  |
| 8  | <b>Игра вратаря</b>  | Ловля катящегося мяча<br>Ловля мяча, летящего навстречу<br>Ловля мяча сверху в прыжке<br>Отбивание мяча кулаком в прыжке<br>Ловля мяча в падении (без фазы полёта)  |
| 9  | <b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом</b> | Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.  |
| 10 | <b>Тактика игры</b>  | Тактика свободного нападения<br>Позиционные нападения без изменения позиций<br>Позиционные нападения с изменением позиций<br>Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот   |



|    |                                  |  |
|----|----------------------------------|--|
|    |                                  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите<br>Двусторонняя учебная игра                               |
| 11 | <b>Подвижные игры и эстафеты</b> | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.<br>Игры, развивающие физические способности |
| 12 | <b>Физическая подготовка</b>     | Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.   |

**Мини-Футбол.** Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Развитие силы.** Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).

**Развитие выносливости.** Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.



**Календарно-тематическое планирование  
3 класс**

| № п\п | Тема занятия  | Кол-во часов | Номера занятий | Дата | Формы внеурочной деятельности   |
|-------|---|--------------|----------------|------|---|
| 1     | Техника безопасности на занятиях по «мини-футболу». Профилактика травматизма в спорте. Введение. История футбола. Подвижные игры с элементами футбола | 2            | 1              |      | Лекция. Беседа.   |
|       | <b>Передвижения и остановки</b>   |              |                |      |   |
| 2     | Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.  | 4            | 2-3            |      | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. |
| 3     | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)  | 2            | 4              |      | Показ отдельных упражнений. Отработка   |

|   |  |   |       |  |  |
|---|--|---|-------|--|--|
|   |  |   |       |  | технических приемов и тактических действий. Учебная игра                                       |
|   | <b>Удары по мячу</b>   |   |       |  |  |
| 4 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема | 4 | 5-6   |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 5 | Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема   | 4 | 7-8   |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 6 | Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема  | 4 | 9-10  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 7 | Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком                                  | 4 | 11-12 |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 8 | Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы   | 4 | 13-14 |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 9 | Удары по летящему мячу серединой подъема   | 2 | 15    |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |

|    |  |   |    |  |   |
|----|--|---|----|--|---|
| 10 | Удары по летящему мячу серединой и боковой частью лба  | 2 | 16 |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра                  |
| 11 | Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель   | 2 | 17 |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра                  |
| 12 | Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь   | 2 | 18 |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра                  |
|    | <b>Остановка мяча</b>  |   |    |  |   |
| 13 | Остановка катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы и подошвой   | 2 | 19 |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра                  |
| 14 | Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы   | 2 | 20 |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра                  |
|    | <b>Ведение мяча и обводка</b>  |   |    |  |   |
| 16 | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника) | 2 | 21 |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |

|    |  |   |       |  |   |
|----|--|---|-------|--|---|
| 17 | Ведение мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника   | 2 | 22    |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 18 | Обводка с помощью обманных движений (финтов)   | 2 | 23    |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
|    | <b>Отбор мяча</b>  |   |       |  |   |
| 19 | Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом, толчком плеча в плечо, в подкате                                     | 4 | 24-25 |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
|    | <b>Вбрасывание мяча</b>  |   |       |  |   |
| 23 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места   | 2 | 26    |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра                  |
|    | <b>Игра вратаря</b>  |   |       |  |   |
| 24 | Ловля катящегося мяча, в падении (без фазы полёта), летящего навстречу, сверху в прыжке, отбивание мяча кулаком в прыжке | 4 | 27-28 |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра                  |
|    | <b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом</b>                                 |   |       |  |   |

|    |   |   |    |  |   |
|----|---|---|----|--|---|
| 29 | Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)                                  | 2 | 29 |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
|    | <b>Тактика игры</b>   |   |    |  |   |
| 30 | Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения и с изменением позиций      | 2 | 30 |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 33 | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот                    | 2 | 31 |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 34 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите               | 2 | 32 |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 35 | Двусторонняя учебная игра   | 2 | 33 |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
|    | <b>Подвижные игры и эстафеты</b>  |   |    |  |   |
| 36 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | 2 | 34 |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических   |

|    |  |   |    |  |   |
|----|--|---|----|--|---|
|    |  |   |    |  | приемов и тактических действий. Учебная игра.   |
| 40 | Игры, развивающие физические способности   | 2 | 35 |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
|    | <b>Физическая подготовка</b>   |   |    |  |   |
| 41 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | 2 | 36 |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |

#### Список используемой литературы:

1. А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2016
2. С. Андреев, Э. Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007
3. А. Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6,2006
4. Ю.И.Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987
5. С.Ю. Тюленьков, А.А. Федоров «Футбол в зале: система подготовки» - М, 2000
6. В.А.Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» - М, 2014
7. Б.Х. Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2016.
8. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Москва. «Просвещение» 2016г.
9. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Волгоград: Учитель, 2017г.