

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 3»*

РАССМОТРЕНО
Зам. директора по УВР

Кирилёва О.А.
Приказ № 1
от «30»08.23 г.

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ШМО

Труфанова Е.Н.
Приказ № 1
от «30» 08.23 г.

УТВЕРЖДЕНО
Врио директора

Кирилёва О.А.
Приказ №189/1
от «30»08. 23 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Футбол в школу»
для
учащихся 7-8 классов**

Направление: Спортивно-оздоровительное

Форма организации: клуб

Составитель: Асмоловская М.А.,
учитель физической культуры

г. Ковдор

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Мини-футбол» составлена на основе нормативной базы: Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» (ознакомительный уровень) составлена в соответствии с Приказом № 196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации и Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утвержденными экспертно-методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения Российской Федерации (далее – ФГБУ «ФЦОМОФВ»). Программа составлена с учетом нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Актуальность и педагогическая целесообразность программы. Программа обосновывается потребностью привлечения детей к систематически регулярным занятиям спортом и физической культурой, усилением образовательной направленности спортивных секций в школе. Кроме того, обходимо изменять содержание и формы физкультурного образования, превращать его в действенную меру формирования личности и укрепления здоровья согласно требованиям Государственного образовательного стандарта.

Цели: получение детьми удовольствия от двигательной активности, физическое, нравственное и психологическое развитие обучающихся на основе их двигательной и творческой деятельности. Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи программы:

обучающие:

- предоставление знаний о развитии физической культуры, спорта и футбола в России;
- предоставление знаний об истории зарождения футбола о легендарных отечественных и зарубежных футболистах, тренерах;
- формирование знаний по футбольным терминам и определениям;
- формирование знаний по правилам безопасного поведения во время занятий футболом;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- формирование знаний о режиме дня при занятиях футболом, соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом.

воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям футболом;
- формирование желания к ведению образа жизни;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям футболом в свободное время.

развивающие:

- обеспечение всесторонней физической подготовки с развитием быстроты, ловкости и координации движений;

- овладение основными техническими элементами в футболе;
- овладение основами индивидуальной, групповой тактики игры в футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;

- укрепление здоровья средствами общей и специальной физической подготовки.

- в направлении личностного развития:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

- в метапредметном направлении:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- в предметном направлении:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам мини-футбола;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

Курс внеурочной деятельности «мини-футбол» является компонентом учебного плана внеурочной деятельности, рассчитан на 1 час в неделю 34 часа в 7 классе, и по 1 часу в неделю 34 часа в 8 классе занятий в неделю.

Планируемые личностные результаты:

- проявлять чувства гордости за спортивную державу – Россию через достижения Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх;
- проявлять уважительное отношение к сверстникам, культуру общения и взаимодействия;
- проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общего языка и общих интересов;

Планируемые метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять 1 цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;
- уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- уметь характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- понимать причины успеха/неудачи учебной деятельности;

- определять общие цели и пути ее достижения; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- обеспечивать сохранность спортивного инвентаря и оборудования.

Планируемые предметные результаты:

- формировать представление о роли и значении занятий футболом как средством укрепления здоровья, закалывания и развития физических качеств человека;
- формировать знания по истории возникновения игры в футбол, достижениях сборной России, о легендарных отечественных футболистах, тренерах;
- формировать навыки безопасного поведения во время занятий футболом, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий футболом;
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости, а также специальные упражнения для формирования технических действий футболиста;
- выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки/прием, обманные движения (финты), отбор мяча;
- выполнять базовые тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения;
- участвовать в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке и оценке показателей физической подготовленности обучающихся;
- демонстрировать во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованности, ответственности;
- проявлять уважительное отношение к сверстникам, проявлять культуру общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях футболом.

Содержание курса программы внеурочной деятельности «футбол в школу»

Теоретическая часть: инструктаж по технике безопасности и охране труда во время занятий футболом. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и в месте проведения занятий. Требования к спортивной форме, одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Медицинский допуск и медицинское обследование.

Теоретическая подготовка

Темы программы изучаются в процессе учебных занятий.

Развитие футбола в России и мире. История зарождения футбола. Легендарные отечественные и зарубежные футболисты и тренеры. Достижения национальной сборной команды страны по футболу на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Футбольный словарь терминов и определений.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы человека под воздействием физической нагрузки.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудования. Задачи врачебного контроля над

занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

Основы техники и тактики вида спорта футбол. Понятие о технике и тактике в футболе.

Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия). Физические качества и методы их развития. Корректирующие комплексы. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Организационные команды. Вспомогательные технические средства тренировки (способы передвижения). Регулирование физической нагрузки на занятии и способы восстановления. Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Контрольные упражнения и нормативы. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений.

Практическая часть.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Комплексы корректирующей гимнастики с мячом. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, 16 разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ног вперёд, в стороны, назад. Упражнения с футбольным мячом на координацию. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения: бег 30 м. на скорость, повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м., бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м., бег 200 и 500 м. Подвижные игры без мяча.

упражнения с предметами и без предметов. Специальные беговые упражнения: бег на 10–15 м. из различных стартовых положений – сидя, с бега на месте, лёжа; ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег с различными способами передвижения: бег прыжками, бег с изменением направления до 180°, бег боком и спиной вперёд (наперегонки), бег с приставными шагами, скрестный шаг, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад и др. Специальные упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногами, головой; выполняя в прыжке поворот до 180°, прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола и мячом. Комплексы упражнений на быстроту (частоту) ног с фишками или координационной лестницей.

Техническая подготовка

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия). Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство обучающихся характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле; степенью их разносторонности, эффективностью применения и скоростью выполнения. По этим критериям мы оцениваем уровень технического мастерства.

Техника не может развиваться отдельно от физических качеств (общих и специальных).

Чтобы стать игроком высокого класса, юным спортсменам необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтому обучение техническим приемам начинается с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в футбол.

Практическая часть.

Ведение мяча.

Ведение мяча внутренней стороной подъема левой или правой ноги часто применяется в игре. Мяч должен находиться у середины стопы любой ноги, которую надо двигать вперед, равномерно и последовательно нанося легкие удары по мячу.

Попеременное ведение мяча внутренней стороной подъема правой и левой ноги позволит надежнее контролировать мяч и защитит его от соперника, тем самым затрудняет отбор мяча игроком соперника.

Ведении мяча ударами необходимо, чтобы носок правой или левой ноги был направлен к земле, а мяч должен находиться перед футболистом. Для того чтобы вести мяч, обучающийся должен наносить по нему легкие последовательные удары. Легкие удары по мячу внешней стороной подъема позволяют выполнять ведение на большей скорости, но такой способ ведения требует от обучающегося большего внимания и контроля.

Остановка/прием мяча.

Этот технический прием применяется, когда нужно остановить мяч, адресованный партнером, или когда игрок перехватывает мяч, посланный игроком соперника. Остановка позволяет овладеть мячом, сохранить его у футболиста, с пользой распорядиться им для решения последующих технико-тактических задач.

Остановка подошвой – это наиболее простой прием. Для его выполнения необходимо вытянуть ногу вперед навстречу мячу, слегка согнув ее в коленном суставе, носок бутсы поднять, пятку опустить и сделать уступающее движение назад расслабленной ногой.

Остановка внутренней стороной стопы или неполная остановка летящего или катящегося навстречу мяча выполняется следующим образом: игрок должен сделать небольшое расслабленное движение назад принимающей мяч ногой и придавить мяч» перед собой к газону.

Остановка мяча внешней стороной стопы. Она похожа на остановку катящегося или летящего мяча внутренней стороной стопы, но при уходе вправо (влево), назад (влево).

Остановка мяча подъемом или носком. Опустившийся к обучающемуся мяч можно подработать и остановить. Для этого необходимо сделать уступающее движение ногой назад. Голеностопный сустав ноги не должен быть расслабленным. При приближении к ноге мяча, следует выполнить «подсечку» под мяч. Очень важно поймать мяч на носок, не дергая ногу. В этом случае мяч сам опустится на газон, и с ним можно будет продолжать любые действия. Легкие удары по мячу внешней стороной подъема позволяют выполнять ведение на большей скорости, но такой способ ведения требует от обучающегося большего внимания и контроля.

Остановка/прием мяча.

Этот технический прием применяется, когда нужно остановить мяч, адресованный партнером, или когда игрок перехватывает мяч, посланный игроком соперника. Остановка позволяет овладеть мячом, сохранить его у футболиста, с пользой распорядиться им для решения последующих технико-тактических задач.

Остановка подошвой – это наиболее простой прием. Для его выполнения необходимо вытянуть ногу вперед навстречу мячу, слегка согнув ее в коленном суставе, носок бутсы поднять, пятку опустить и сделать уступающее движение назад расслабленной ногой.

Остановка внутренней стороной стопы или неполная остановка летящего или катящегося навстречу мяча выполняется следующим образом: игрок должен сделать небольшое расслабленное движение назад принимающей мяч ногой и придавить мяч» перед собой к газону.

Остановка мяча внешней стороной стопы. Она похожа на остановку катящегося или летящего мяча внутренней стороной стопы, но при уходе вправо (влево), назад (влево).

Остановка мяча подъемом или носком. Опустившийся к обучающемуся мяч можно подработать и остановить. Для этого необходимо сделать уступающее движение ногой назад. Голеностопный сустав ноги не должен быть расслабленным. При приближении к ноге мяча, следует выполнить

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 1 – Техника ведения мяча (с изменением направления движения),																								
Подвижная игра «Четыре квадрата» (улица)		+				+																		
Подвижная игра «Мосты» (улица)			+				+	+																
Подвижная игра «Зеркало»									+		+		+		+				+		+			+
Подвижная игра «Пройти через линию»										+		+		+		+		+					+	
Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 2 – Техника передач и остановки/приема мяча																								
Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед	+								+			+	+			+	+			+	+			
Передачи мяча в тройках через центр										+			+	+			+	+			+	+		
Передачи мяча в треугольнике		+	+																					
Короткие передачи в движении (в квадрате)				+	+		+	+																
«1х1 прием мяча с уходом в сторону»											+			+	+			+	+	+		+	+	
Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 3 – Техника удара по мячу (ногой)																								
Ведение мяча с ударом по воротам	+																							
Отработка ударов по воротам		+		+																				
Передачи в парах и удар по воротам			+		+	+																		
«2 х вратарь с ударом по воротам»								+	+															
Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 4 – Техника комбинаций (ведение+финт+удар/передача мяча)																								
Обводка стоек, комбинация «стенка» и удар по воротам																								
Игра 1х1 + вратарь (в одни ворота с завершением)																								
Игра 2х1 + вратарь (в одни ворота с разными заданиями и завершением)																								
Игра 2х2 + вратарь (в одни ворота с завершением)																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Игра																								
Игра 2х1 (с завершением в малые ворота)									+		+		+				+				+			
Игра 2х2 «Футбол» (в малые ворота)										+			+				+						+	
Игра 3х3 «Футбол» (в малые ворота)												+			+				+					+
Игра 4х4 «Футбол» (в малые ворота)																+					+			
Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки)	+	+	+	+	+	+	+	+																

Раздел 3. В зависимости от имеющейся инфраструктуры школы, уровня физической (технической) подготовленности учащихся, количества учащихся в классе и климатических условий региона учитель может использовать 1 задачу на уроке, а также менять и упрощать упражнения из числа имеющихся в данном разделе или использовать другие упражнения, но с учетом темы урока и данного раздела

Раздел 1 «Знания о футболе» реализуется: в процессе урока, в виде классного часа, домашнего задания,

презентации, беседы, лекции, интегрированного урока

Тематика занятий и требования к формируемым знаниям для 7 класса

№	Тема	Требования к знаниям школьника
1	Правила безопасного поведения во время занятий футболом	Знать, рассказывать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий футболом. Знать перечень спортивной одежды и обуви для занятий футболом
2	Современные правила организации и проведение соревнований по футболу	Знать и анализировать современные правила организации и проведения соревнований по футболу, различные системы проведения соревнований, структуру соревнований среди различных возрастных групп и категорий участников
3	Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем	Знать и соблюдать правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем
4	Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий	Знать классификацию травм, характерных для футболистов. Знать основные методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Выявлять факторы риска и предупреждать, по возможности нивелировать травмоопасные ситуации. Уметь оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим во время занятий футболом (при растяжениях, кровотечениях, ушибах и ссадинах, судорогах мышц)
5	Основы организации здорового образа жизни средствами футбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения	Знать и соблюдать основы организации здорового образа жизни средствами футбола. Приобщать друзей, сверстников и близких к соблюдению принципов здорового образа жизни. Знать и раскрывать методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения
6	Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека	Знать, раскрывать и анализировать значение занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения)
7	Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом	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
8	Основы обучения и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры	Характеризовать основные методы обучения техническим приемам, тактическим действиям футбола, отмечать место, время и эффективность применения в игре

Раздел 2 «Способы двигательной деятельности» реализуется: в виде выполнения самостоятельных практических занятий

и упражнений, а также индивидуальных теоретических занятий

Темы занятий и требования к формируемым умениям для 7 класса

№	Тема	Требования к умениям школьника
1	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	Применять правила самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Формулировать роль самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Знать первые признаки утомления. Знать и применять средства и методы восстановления организма после физической нагрузки
2	Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление. Их со среднестатистическими данными	Осуществлять контроль за физической нагрузкой, контролировать физическое развитие (дневник самоконтроля) анализировать показатели и сопоставлять со среднестатистическими
3	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием	Знать и соблюдать правила личной гигиены. Уметь подбирать спортивную одежду и обувь для занятий футболом
4	План индивидуальных занятий футболом	Проектирование (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий футболом, организация и проведение самостоятельных занятий по индивидуальному плану, выполнять плановые упражнения и задания, анализировать достигнутые результаты
5	Организация (с помощью учителя) и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста	Проектирование (с помощью учителя), организация и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста; применять во время самостоятельных занятий футболом
6	Индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений. Закаливающие процедуры.	Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений. Проводить закаливающие процедуры
7	Организация и проведение различных частей урока, занятия, различных форм двигательной активности со средствами футбола (игры со сверстниками)	Организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя. Организовывать самостоятельно и принимать участие со сверстниками в различных играх с элементами футбола

8	Организация подвижных игр и эстафет с элементами футбола	Самостоятельно организовывать проводить подвижные игры, эстафеты с элементами футбола, соблюдать правила подвижных игр и эстафет, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности по футболу
9	Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре модулю «футбол»	Выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и технической подготовке. Проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольно-тестовых упражнений по физической культуре модулю «футбол». Оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты, сопоставлять со среднестатистическими показателями с учетом возраста и гендерной принадлежности. Проводить тестирование уровня физической подготовленности в футболе со сверстниками
10	Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Методика проведения наблюдения за динамикой показателей физического развития.	Заполнять дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Использовать и проводить методику наблюдения за динамикой показателей физического развития. Объективно оценивать показатели своего физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья

В подготовительную часть занятий на этом этапе для развития координации, специальной ловкости и активной гибкости рекомендуется периодически включать беговые упражнения из Программы ФИФА 11+

Примерный комплекс беговых упражнений

ПОДГОТОВКА К ТРЕНИРОВКЕ.

КОМПЛЕКС БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРОС

ОРГАНИЗАЦИЯ:
Все упражнения выполняются в парах.
Каждое упражнение повторяется два раза.
Следующая пара начинает движение после того, как предыдущая пара пробежала второй конус.
Тренер должен контролировать технику выполнения каждого упражнения во избежание травмирования игроков.

Каждый партнер в паре осуществляет движение по «своей» линии

6 м

6 шт

1.1

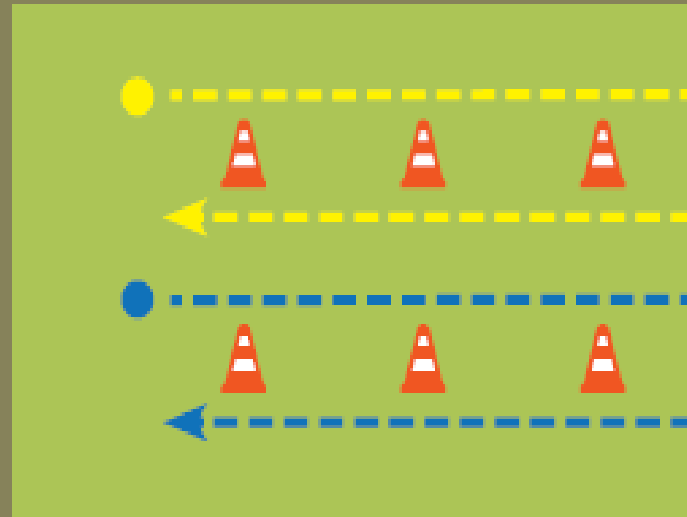
БЕГ

ОПИСАНИЕ:

Пара игроков начинает бежать вдоль линий конусов. На уровне последнего конуса игроки разворачиваются и бегут обратно.

КОММЕНТАРИИ:

Темп бега – медленный



1.2

**БЕГ + ВРАЩЕНИЯ
В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ
(НАРУЖУ)**

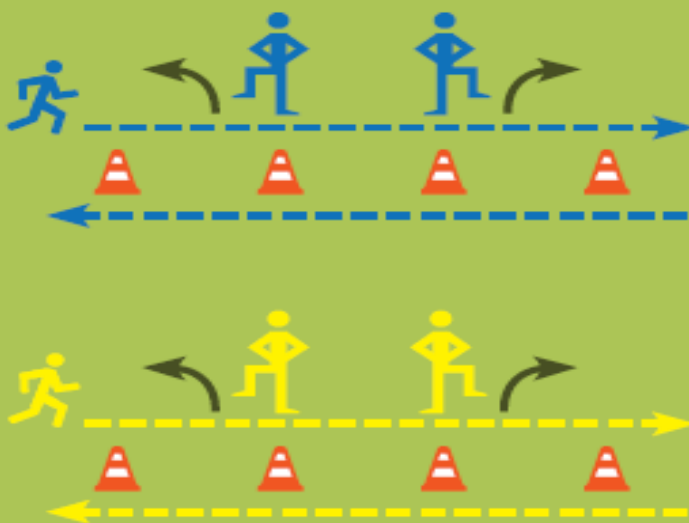
1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов

2/ Игроки делают кратковременную остановку, во время которой поднимают ногу, согнутую в колене до уровня угла 90° и отводят наружу на 90°

3/ Игроки продолжают движение к следующей паре конусов

4/ Игроки останавливаются у следующей пары конусов и снова выполняют вращение в тазобедренном суставе, но другой ногой

5/ Добежав до последнего конуса, игроки разворачиваются и возвращаются к началу трусой



1.3

**БЕГ + ВРАЩЕНИЯ
В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ
(ВНУТРЬ)**

1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов

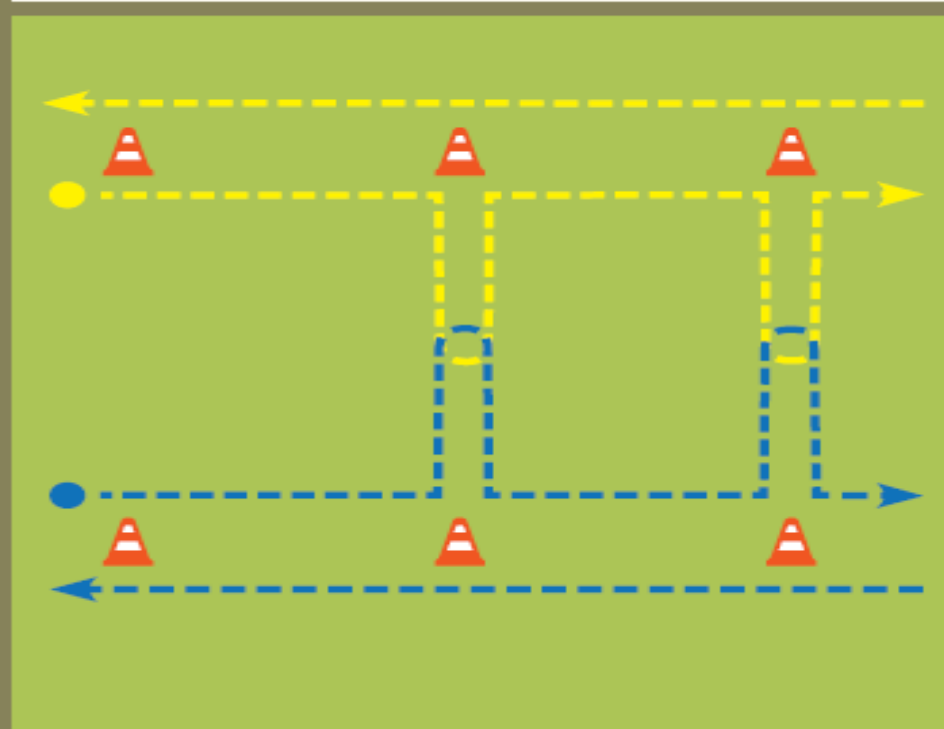
3/ Игроки продолжают движение к следующей паре конусов

5/ Добежав до последнего конуса, игроки разворачиваются и возвращаются к началу трусой



1.4 ОБЕГАННИЕ ПАРТНЁРА

- | | |
|---|--|
| 1/ Пара игроков начинает движение вперед от первых конусов | 2/ На уровне второго конуса игроки меняют направление движения и двигаются навстречу друг другу приставным шагом |
| 3/ Встретившись, игроки обегают друг друга приставным шагом, затем возвращаются к своим линиям конусов, сохраняя приставной шаг | 4/ Затем продолжают движение вдоль линий конусов, на уровне следующего конуса повторяют сближение и обегание |
| 5/ Достигнув последнего конуса своей линии, игроки обегают его и возвращаются назад трусцой | |



1.5 ЕДИНОБОРСТВО

- | | |
|---|--|
| 1/ Пара игроков начинает движение вперед от первых конусов | 2/ На уровне второго конуса игроки меняют направление движения и двигаются навстречу друг другу приставным шагом |
| 3/ Встретившись, игроки осуществляют прыжок и в воздухе толчок плечом партнера. Затем возвращаются к своим линиям конусов приставным шагом каждый к своим конусам | 4/ Затем продолжают движение вдоль линий конусов, на уровне следующего конуса повторяют сближение и единоборство в воздухе |



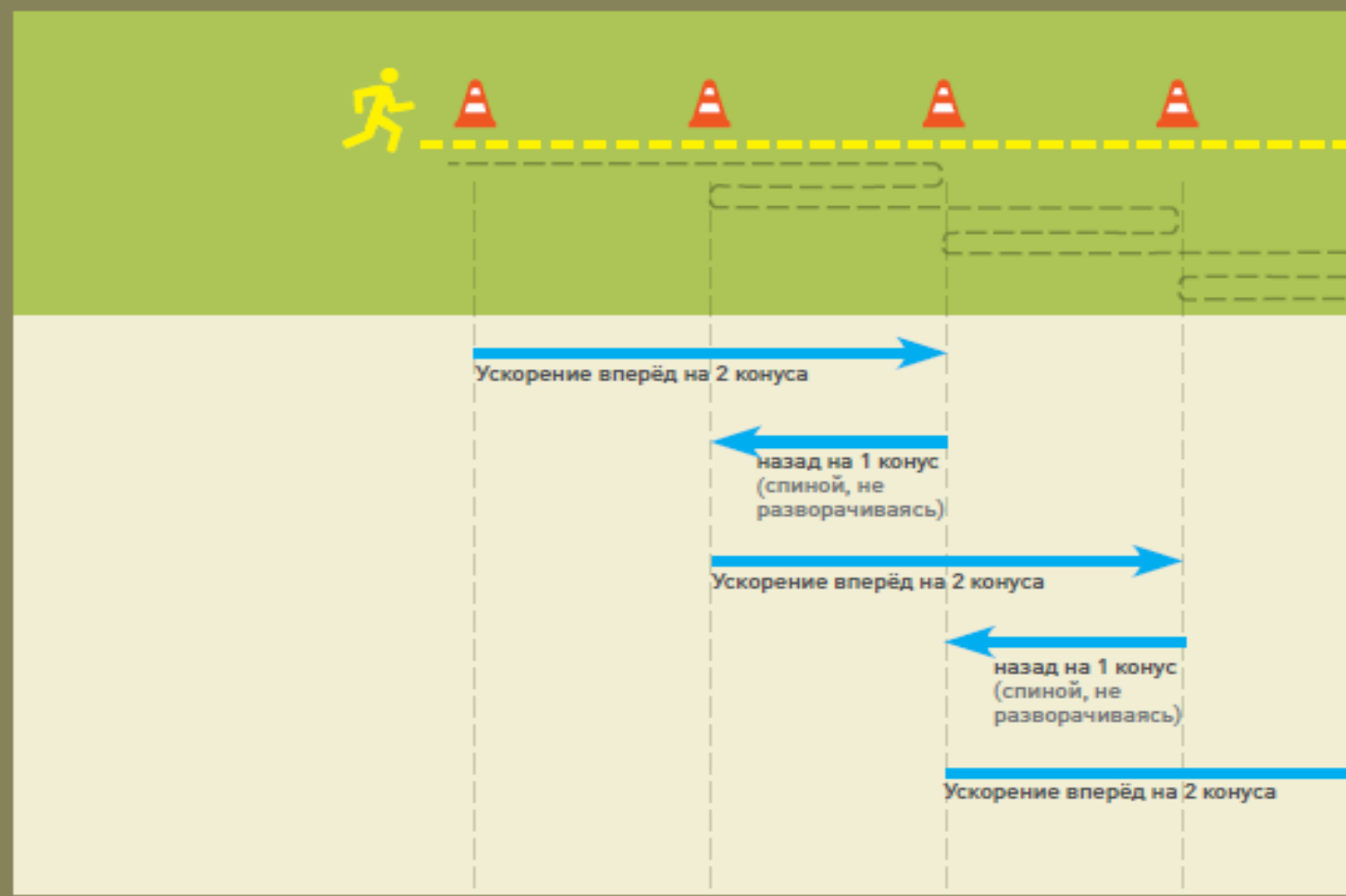
1.6

УСКОРЕНИЯ: 2 КОНУСА ВПЕРЁД, 1 КОНУС НАЗАД

1/ Два игрока ускоряются вперёд от первой пары конусов и пробегают 2 конуса вперед (12 м)(12 м)

2/ На уровне второй пары конусов игроки, не разворачиваясь, бегут спиной вперед 1 конус (6 м), сохраняя высокую скорость движения

3/ Пробежав спиной вперед 1 конус, игроки снова ускоряются на 2 конуса вперед



Учебно-тематическое планирование модуля «Футбол» 7 класс.

№	Тема занятия	Элементы содержания	Требования к результатам
1	Техника ведения мяча и удар ногой по мячу	Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Подвижная игра «Дом». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Ведение мяча с ударом по воротам». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	Знать, рассуждать, соблюдать безопасность спортивной деятельности. Выполнять
2	Техника ведения мяча и удар ногой по мячу	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Подвижная игра «Четыре квадрата». Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Упражнение «Отработка ударов по воротам». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	Знать и соблюдать правила безопасности спортивной деятельности. Выполнять
3	Техника ведения мяча и удар ногой по мячу	Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Подвижная игра «Мосты». Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Упражнение «Передачи в парах и удар по воротам». Игра 4x4, 5x5, 6x6,	Знать и соблюдать правила безопасности спортивной деятельности. Выполнять

		7х7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	
4	Техника ведения мяча и удар ногой по мячу	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Эстафета с элементами футбола. Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Упражнение «Отработка ударов по воротам». Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	Применять соревновательные навыки. Знать первые признаки утомления. Уметь выполнять удар по мячу.
5	Техника ведения мяча и удар ногой по мячу	Современные правила организации и проведение соревнований по футболу. Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Упражнение «Передачи в парах и удар по воротам». Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	Знать и анализировать правила проведения соревнований. Уметь выполнять различные упражнения. Выполнять удар по мячу.
6	Техника ведения мяча и удар ногой по мячу	Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом и без мяча. Подвижная игра «Четыре квадрата». Упражнение «Передачи в парах и удар по воротам». Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки). Контрольно-тестовые упражнения (удар ногой по мячу и бег 60 м.)	Заполнять дневник самонаблюдения за физическим развитием и состоянием здоровья. Уметь выполнять различные упражнения.
7	Техника ведения мяча, финты и отбор мяча	Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Подвижная игра «Мосты». Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Упражнение «2 х вратарь с ударом по воротам». Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	Знать классификацию травм. Знать основные меры предупреждения травматизма во время занятий. Уметь выполнять удар по мячу.
8	Техника ведения мяча, финты и отбор	План индивидуальных занятий футболом. Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Подвижная игра «Мосты». Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Упражнение «2 х вратарь с ударом по воротам». Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	Проектировать план индивидуальных занятий футболом. Уметь самостоятельно выполнять упражнения. Достигнуты спортивные результаты. Выполнять удар по мячу.
9	Техника ведения мяча, финты и отбор	Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление. Подвижная игра «Зеркало». Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 2х1 (с завершением в малые ворота).	Осуществлять контроль за физической нагрузкой. Контролировать свое физическое развитие. Анализировать свои показатели. Уметь выполнять упражнения с остановкой мяча. Выполнять удар по мячу.
10	Техника ведения мяча, финты и отбор	Основы организации здорового образа жизни средствами футбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра «Пройти через линию». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 2х2 (малые ворота).	Знать и соблюдать основы здорового образа жизни средствами футбола. Знать методы профилактики вредных привычек и асоциального поведения. Уметь выполнять упражнения с футбольным мячом. Уметь выполнять удар по мячу.
11	Техника ведения мяча, финты и отбор	Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Эстафета с элементами футбола. Подвижная игра «Зеркало». Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2х1 (с завершением в малые ворота). Контрольно-тестовые упражнения (финты и отбор мяча).	Заполнять дневник самонаблюдения за физическим развитием и состоянием здоровья. Уметь выполнять различные упражнения.
12	Техника передачи и остановки/приема мяча	Основы организации здорового образа жизни средствами футбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения. Подвижная игра «Пройти через линию». Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 3х3 (малые ворота).	Знать и соблюдать основы здорового образа жизни средствами футбола. Знать методы профилактики вредных привычек и асоциального поведения. Уметь выполнять упражнения с футбольным мячом. Уметь выполнять удар по мячу.
13	Техника передачи и	План индивидуальных занятий футболом. Подвижная игра	Проектировать план индивидуальных занятий футболом.

	остановки/приема мяча	«Зеркало». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 2x1 (с завершением в малые ворота).	занятий футу самостоятел выполнять достигнуть остановку/п
14	Техника передачи и остановки/приема мяча	Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека. Подвижная игра «Пройти через линию». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2x2 (малые ворота).	Знать, раскр футболом н человека (в сознательно этических н остановку/п
15	Техника передачи и остановки/приема мяча	Подвижная игра «Зеркало». Упражнения на частоту в виде эстафеты. Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 3x3 (малые ворота). Контрольно-тестовые упражнения (передачи мяча в движении, прыжок в длину с места).	Выполнять
16	Техника передачи и остановки/приема мяча	Современные правила организации и проведение соревнований по футболу. Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом и без мяча. Подвижная игра «Пройти через линию». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 4x4 (малые ворота).	Знать и ана проведения проведения различных Выполнять
17	Техника передачи и остановки/приема мяча	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 2x1 (с завершением в малые ворота).	Применять соревноват утомления. восстановл Выполнять
18	Техника передачи и остановки/приема мяча	Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Подвижная игра «Пройти через линию». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2x2 (малые ворота).	Заполнять л физическог состояния э мяча.
19	Техника передачи и остановки/приема мяча	План индивидуальных занятий футболом. Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом и без мяча. Подвижная игра «Зеркало». Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 3x3 (малые ворота).	Проектиров занятий фу самостояте выполнять достигнуть остановку/п
20	Техника передачи и остановки/приема мяча	Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 4x4 (малые ворота). Контрольно-тестовые упражнения (остановка/прием мяча).	Выполнять
21	Техника ведения и передачи мяча	План индивидуальных занятий футболом. Подвижная игра «Зеркало». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 2x1 (с завершением в малые ворота).	Проектиров занятий фу самостояте выполнять достигнуть
22	Техника ведения, передачи и остановки мяча	Современные правила организации и проведение соревнований по футболу. Подвижная игра «Пройти через линию». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2x2 (малые ворота).	Знать и ана проведения проведения различных Выполнять
23	Техника передачи и прием мяча	Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом. Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом и без мяча. Подвижная игра «Зеркало». Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 3x3 (малые ворота).	Знать метод ситуации в прием мяча

24	Техника ведения и передачи мяча	Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление. Их со среднестатистическими данными. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра «Пройти через линию». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 4x4 (малые ворота).	Осуществлять контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление. Их со среднестатистическими данными.
25	Техника ведения и передачи мяча	Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Методика проведения наблюдения за динамикой показателей физического развития. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Зеркало». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 2x1 (с завершением в малые ворота). Контрольно-тестовое упражнение (челночный бег).	Заполнять дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Методика проведения наблюдения за динамикой показателей физического развития. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Зеркало». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 2x1 (с завершением в малые ворота). Выполнять контрольно-тестовое упражнение (челночный бег).
26	Техника передачи и прием мяча	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Подвижная игра «Пройти через линию». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 4x4 (малые ворота).	Применять самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Восстановление после утомления. Выполнять подвижную игру «Пройти через линию». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 4x4 (малые ворота).
27	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	Современные правила организации и проведение соревнований по футболу. Подвижная игра «Мосты». Упражнение «Обвод стоек, комбинация «Стенка» и удар по воротам». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	Знать и анализировать современные правила организации и проведения соревнований по футболу. Анализ проведения различных тактических комбинаций. Выполнять подвижную игру «Мосты». Упражнение «Обвод стоек, комбинация «Стенка» и удар по воротам». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).
28	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	Основы обучения и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры. Подвижная игра «Мосты». Упражнение «Обвод стоек, комбинация «Стенка» и удар по воротам». Игра 1x1 + вратарь (в одни ворота с завершением. Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	Характеризовать основы обучения и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры. Анализ проведения различных тактических комбинаций. Выполнять подвижную игру «Мосты». Упражнение «Обвод стоек, комбинация «Стенка» и удар по воротам». Игра 1x1 + вратарь (в одни ворота с завершением. Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).
29	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	Подвижная игра «Четыре квадрата». Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Игра 1x1 + вратарь (в одни ворота с завершением). Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки). Контрольно-тестовое упражнение (удары ногой по воротам на точность с 11 м.).	Выполнять подвижную игру «Четыре квадрата». Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Игра 1x1 + вратарь (в одни ворота с завершением). Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки). Контрольно-тестовое упражнение (удары ногой по воротам на точность с 11 м.).
30	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	Основы обучения и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры. Эстафета с элементами футбола. Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Игра 1x1 + вратарь (в одни ворота с завершением). Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	Характеризовать основы обучения и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры. Анализ проведения различных тактических комбинаций. Выполнять эстафету с элементами футбола. Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Игра 1x1 + вратарь (в одни ворота с завершением). Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).
31	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	План индивидуальных занятий футболом. Подвижная игра «Четыре квадрата». Упражнение «Обвод стоек, комбинация «Стенка» и удар по воротам». Игра 2x1 + вратарь (в одни ворота с разными заданиями и завершением). Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	Проектировать план индивидуальных занятий футболом. Анализ проведения различных тактических комбинаций. Выполнять подвижную игру «Четыре квадрата». Упражнение «Обвод стоек, комбинация «Стенка» и удар по воротам». Игра 2x1 + вратарь (в одни ворота с разными заданиями и завершением). Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).
32	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	Основы обучения и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры. Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом и без мяча. Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Игра 2x1 + вратарь (в одни ворота с разными заданиями и завершением). Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	Характеризовать основы обучения и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры. Анализ проведения различных тактических комбинаций. Выполнять комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом и без мяча. Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Игра 2x1 + вратарь (в одни ворота с разными заданиями и завершением). Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).
33	Тактическая комбинация	Комплекс беговых упражнений и способы передвижения.	Выполнять комплекс беговых упражнений и способы передвижения.

со средствами футбола (игры со сверстниками)																									
Организация подвижных игр и эстафет с элементами футбола	+							+																	
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								+																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
Подбор физических упражнений для развития физических качеств футболиста. Методические принципы построения частей урока по футболу																	+							+	
Раздел 3. Физическое совершенствование																									
Комплекс общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом (Модуль)												+												+	
Комплекс беговых упражнений и способы передвижения		+				+			+																
Упражнения на координацию и частоту беговых движений в виде эстафеты				+	+				+				+			+	+					+	+		
Подвижная игра и эстафеты специальной направленности (с элементами футбола) (Модуль)		+					+			+				+			+	+					+	+	
Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 1 – Техника ведения мяча (с изменением направления движения),																									
Подвижная игра «Три цвета» (улица)			+		+			+																	
Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы» (улица)		+				+			+																
Подвижная игра «Мосты» (улица)				+			+			+															
Подвижная игра «Выбивной»										+		+		+		+	+			+					
Подвижная игра «Салки убегающих игроков с мячом в ногах»												+		+		+			+						
Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 2 – Техника передач и остановки/приема мяча																									
Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед										+						+							+		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
«1x1 прием мяча с уходом в сторону»											+				+					+	+			+	
Передача мяча в тройках через центр													+			+						+			
Короткие передачи в движении (в квадрате)													+				+						+		
Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 4 – Техника ударов по мячу головой*																									

**Раздел 1 «Знания о футболе» реализуется: в процессе урока, в виде классного часа,
домашнего задания,**

презентации, беседы, лекции, интегрированного урока

Тематика занятий и требования к формируемым знаниям для 8 класса

№	Тема	Требования к знаниям школьника
1	Правила безопасного поведения во время занятий футболом	Знать, рассказывать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий футболом. Знать перечень спортивной одежды и обуви для занятий футболом
2	Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем	Знать и соблюдать правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем
3	Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий	Знать классификацию травм, характерных для футболистов. Знать основные методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Выявлять факторы риска и предупреждать, по возможности нивелировать травмоопасные ситуации. Уметь оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим во время занятий футболом (при растяжениях, кровотечениях, ушибах и ссадинах, судорогах мышц)
4	Основы правильного питания и суточного пищевого рациона футболистов	Знать основы формирования сбалансированного питания и суточного пищевого рациона футболистов. Составлять рацион питания, необходимый для нормального развития и роста организма
5	Влияние занятий футболом на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма	Знать, раскрывать и анализировать значение влияния занятий футболом на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма
6	Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств	Знать, раскрывать и анализировать значение занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств
7	Основы организации здорового образа жизни средствами футбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения	Знать и соблюдать основы организации здорового образа жизни средствами футбола. Приобщать друзей, сверстников и близких к соблюдению принципов здорового образа жизни. Знать и раскрывать методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения
8	Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека	Знать, раскрывать и анализировать значение занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения)

9	Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом	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
10	Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными футболистами	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
11	Основы обучения и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры	Характеризовать основные методы обучения техническим приемам, тактическим действиям футбола, отмечать место, время и эффективность применения в игре

Раздел 2 «Способы двигательной деятельности» реализуется: в виде выполнения самостоятельных практических занятий

и упражнений, а также индивидуальных теоретических занятий

Темы занятий и требования к формируемым умениям для 8 класса

№	Тема	Требования к умениям школьника
1	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	Применять правила самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Формулировать роль самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Знать первые признаки утомления. Знать и применять средства и методы восстановления организма после физической нагрузки
2	Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление их со среднестатистическими данными	Осуществлять контроль за физической нагрузкой, контролировать физическое развитие (дневник самоконтроля) анализировать показатели и сопоставлять со среднестатистическими
3	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием	Знать и соблюдать правила личной гигиены. Уметь подбирать спортивную одежду и обувь для занятий футболом
4	Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности	Составлять с помощью учителя план развития физических качеств (индивидуальная траектория роста). Соблюдать и выполнять плановые мероприятия по повышению уровня физических кондиций
5	План индивидуальных занятий футболом	Проектирование (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий футболом, организация и проведение самостоятельных занятий по индивидуальному плану, выполнять плановые упражнения и задания, анализировать достигнутые результаты
6	Организация (с помощью учителя) и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста	Проектирование (с помощью учителя), организация и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста; применять во время самостоятельных занятий футболом
7	Индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений. Закаливающие процедуры	Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений. Проводить закаливающие процедуры
8	Организация и проведение различных частей урока, занятия, различных форм двигательной активности со средствами футбола (игры со сверстниками)	Организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя. Организовывать самостоятельно и принимать участие со сверстниками в различных играх с элементами футбола

9	Организация подвижных игр и эстафет с элементами футбола	Самостоятельно организовывать проводить подвижные игры, эстафеты с элементами футбола, соблюдать правила подвижных игр и эстафет, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности по футболу
10	Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре модулю «футбол»	Выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и технической подготовке. Проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольно-тестовых упражнений по физической культуре модулю «футбол». Оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты, сопоставлять со среднестатистическими показателями с учетом возраста и гендерной принадлежности. Проводить тестирование уровня физической подготовленности в футболе со сверстниками
11	Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Методика проведения наблюдения за динамикой показателей физического развития	Заполнять дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Использовать и проводить методику наблюдения за динамикой показателей физического развития. Объективно оценивать показатели своего физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья
12	Подбор физических упражнений для развития физических качеств футболиста. Методические принципы построения частей урока (занятия) по футболу	Уметь составить и применять комплексы упражнений для развития физических качеств футболиста. Использовать методические принципы построения частей урока (занятия) по футболу во время самостоятельных занятий футболом и досуговой деятельности со сверстниками

В подготовительную часть занятий на этом этапе для развития координации, специальной ловкости и активной гибкости рекомендуется периодически включать беговые упражнения из Программы ФИФА 11+

Примерный комплекс беговых упражнений

ПОДГОТОВКА К ТРЕНИРОВКЕ.

КОМПЛЕКС БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРО

ОРГАНИЗАЦИЯ:

Все упражнения выполняются в парах.

Каждое упражнение повторяется два раза.

Следующая пара начинает движение после того, как предыдущая пара пробежала второй конус.

Тренер должен контролировать технику выполнения каждого упражнения во избежание травмирования игроков.

Каждый партнер в паре осуществляет по «своей» линии



1.1

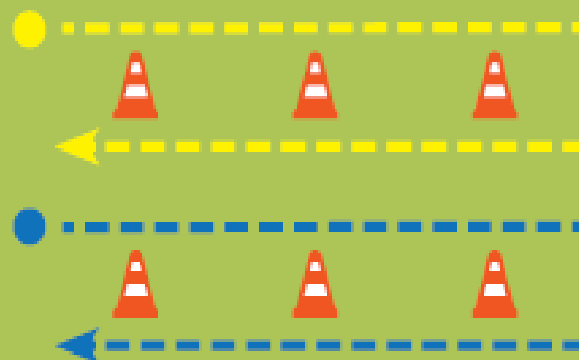
БЕГ

ОПИСАНИЕ:

Пара игроков начинает бежать вдоль линий конусов. На уровне последнего конуса игроки разворачиваются и бегут обратно.

КОММЕНТАРИИ:

Темп бега – медленный



1.2

**БЕГ + ВРАЩЕНИЯ
В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ
(НАРУЖУ)**

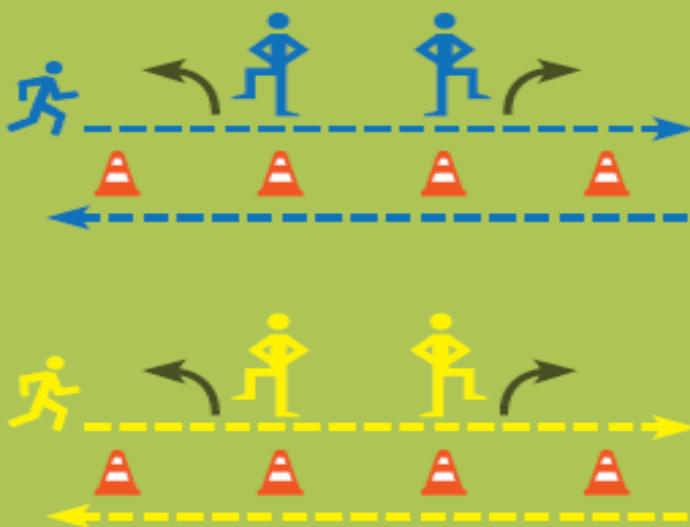
1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов

2/ Игроки делают кратковременную остановку, во время которой поднимают ногу, согнутую в колене до уровня угла 90° и отводят наружу на 90°

3/ Игроки продолжают движение к следующей паре конусов

4/ Игроки останавливаются у следующей пары конусов и снова выполняют вращение в тазобедренном суставе, но другой ногой

5/ Добежав до последнего конуса, игроки разворачиваются и возвращаются к началу трусой



1.3

**БЕГ + ВРАЩЕНИЯ
В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ
(ВНУТРЬ)**

1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов

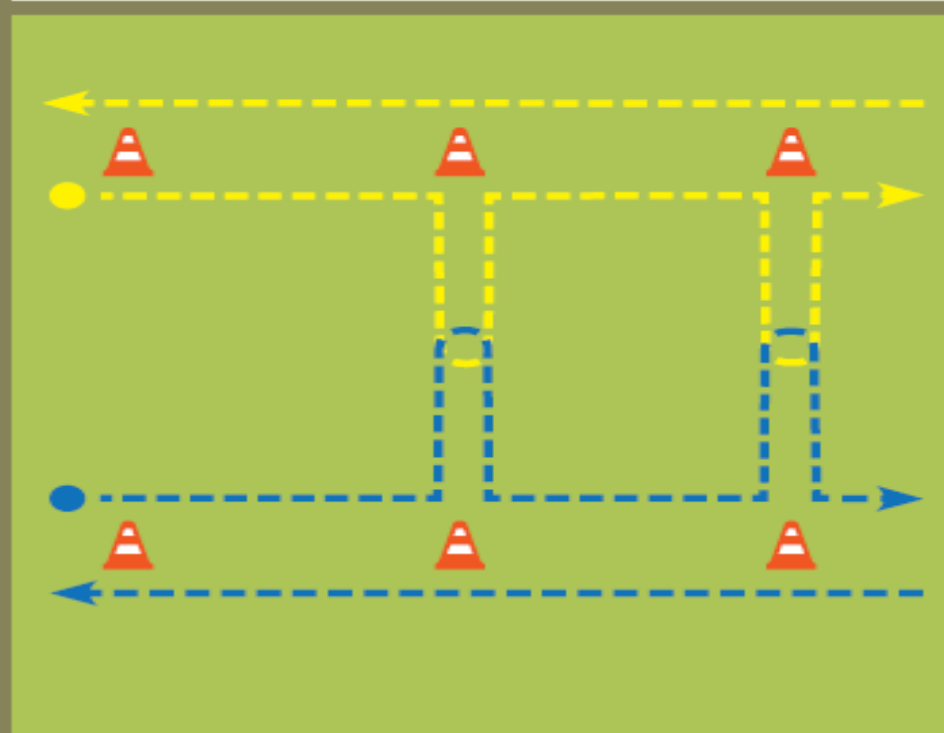
3/ Игроки продолжают движение к следующей паре конусов

5/ Добежав до последнего конуса, игроки разворачиваются и возвращаются к началу трусой



1.4 ОБЕГАННИЕ ПАРТНЁРА

- 1/ Пара игроков начинает движение вперед от первых конусов
- 2/ На уровне второго конуса игроки меняют направление движения и двигаются навстречу друг другу приставным шагом
- 3/ Встретившись, игроки обегают друг друга приставным шагом, затем возвращаются к своим линиям конусов, сохраняя приставной шаг
- 4/ Затем продолжают движение вдоль линий конусов, на уровне следующего конуса повторяют сближение и обегание
- 5/ Достигнув последнего конуса своей линии, игроки обегают его и возвращаются назад трусцой



1.5 ЕДИНОБОРСТВО

- 1/ Пара игроков начинает движение вперед от первых конусов
- 2/ На уровне второго конуса игроки меняют направление движения навстречу друг другу приставным шагом
- 3/ Встретившись, игроки осуществляют прыжок и в воздухе толчок плечом партнера. Затем возвращаются к своим линиям конусов приставным шагом
- 4/ Затем продолжают движение вдоль линий конусов, на уровне следующего конуса повторяют сближение и единоборство в воздухе



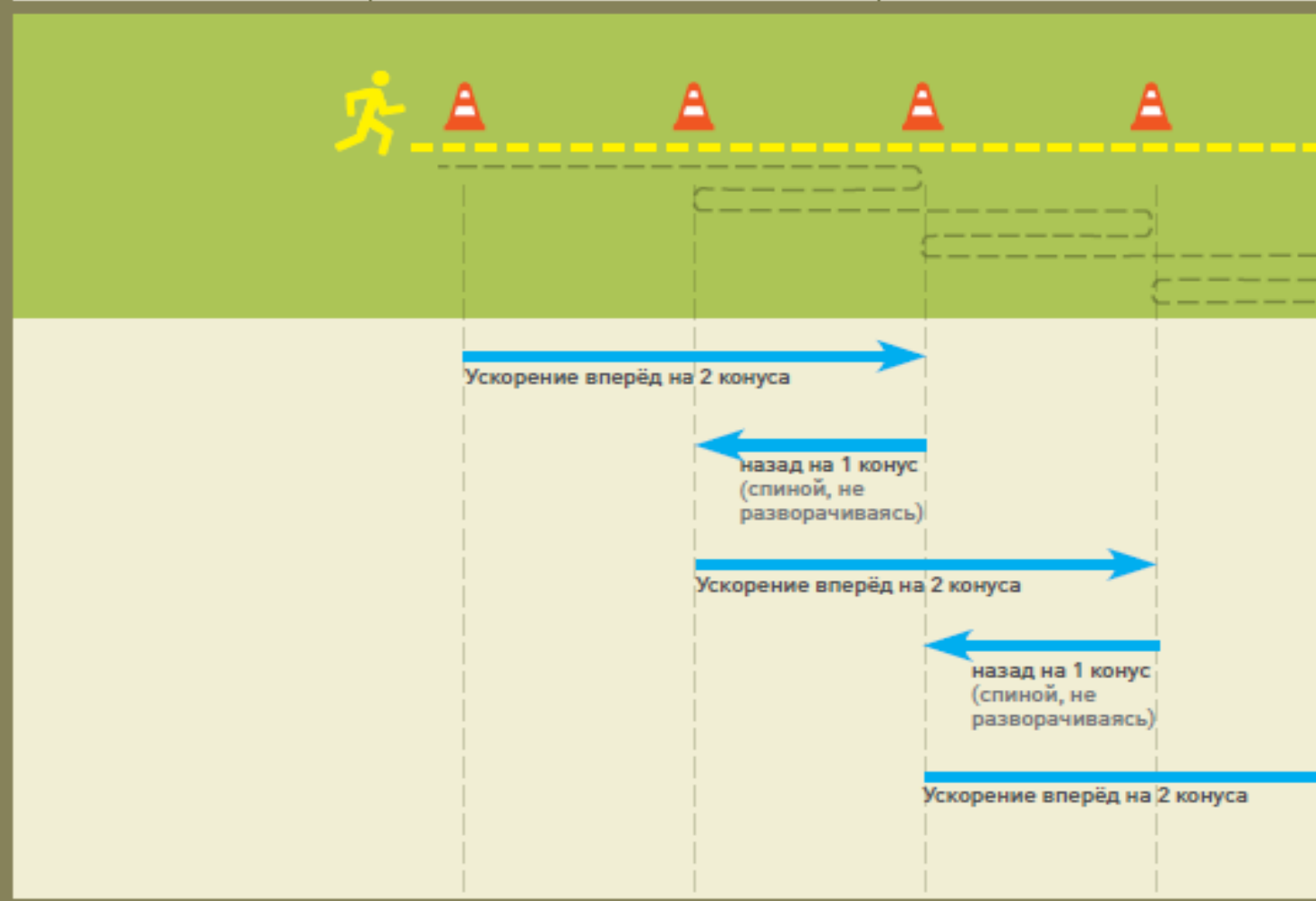
1.6

УСКОРЕНИЯ: 2 КОНУСА ВПЕРЁД, 1 КОНУС НАЗАД

1/ Два игрока ускоряются вперёд от первой пары конусов и пробегают 2 конуса вперед (12 м)(12 м)

2/ На уровне второй пары конусов игроки, не разворачиваясь, бегут спиной вперед 1 конус (6 м), сохраняя высокую скорость движения

3/ Пробежав спиной вперед 1 конус, игроки снова ускоряются на 2 конуса вперед



Учебно-тематическое планирование модуля «Футбол» 8 класс.

№	Тема занятия	Элементы содержания	Требования
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 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	Знать, рассказывать о правилах безопасности. Выполнять в соответствии с требованиями.
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 3x1, 4x1, 4x2».	Знать и соблюдать правила безопасности. Знать и соблюдать правила ухода за спортивной одеждой и обувью. Знать и соблюдать правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Знать и соблюдать правила ведения дневника самонаблюдения. Знать и соблюдать правила проведения подвижных игр. Знать и соблюдать правила проведения комплекса беговых упражнений и способов передвижения. Знать и соблюдать правила проведения упражнения «Удар по ворота после комбинации «Стенка». Знать и соблюдать правила проведения упражнения «Квадрат 3x1, 4x1, 4x2».
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	Знать и соблюдать правила безопасности. Знать и соблюдать правила ухода за спортивной одеждой и обувью. Знать и соблюдать правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Знать и соблюдать правила ведения дневника самонаблюдения. Знать и соблюдать правила проведения подвижных игр. Знать и соблюдать правила проведения комплекса беговых упражнений и способов передвижения. Знать и соблюдать правила проведения упражнения «Удар по ворота после комбинации «Стенка». Знать и соблюдать правила проведения упражнения «Квадрат 3x1, 4x1, 4x2».

		стоек, комбинация «Стенка» и удар по воротам». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	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 3x1, 4x1, 4x2».	Знать основы суточного пи правила само деятельности
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 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	Знать, раскры футбол на развития и ф Выполнять в
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 3x1, 4x1, 4x2». Контрольно-тестовое упражнение (комбинация с ударом по воротам и бег 30 м.).	Знать класси Знать основ во время зан 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 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	Проектирова занятий футб самостоятель выполнять пл достигнутые 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 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	Самостоятел эстафеты с э финты и удар
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 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).	Знать основы суточного пи питания, нео организма. В
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 сменной положения мест вперед». Игра 2x1 (с завершением в малые ворота).	Знать, раскры футбол на функциональ развитие физ физической н Выполнять в
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 «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2x2 (малые ворота). Контрольно-тестовое упражнение (ведение мяча и финты).	Знать и собли жизни средст мяча. Выполни
12	Техника ведения и передачи	Составление индивидуальных планов (траектории роста)	Знать и собли

	мяча в движении	физической подготовленности. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Выбивной». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 3x3 (малые ворота).	оборудовани спортивным 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 4x4 (малые ворота).	Проектирова занятий футб самостоятель Выполнять в
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 2x1 (с завершением в малые ворота).	Применять п соревновател утомления. Б
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 «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2x2 (малые ворота). Контрольно-тестовое упражнение (прыжок в длину с места).	Знать, раскры футболом на функциональ развитие физ мяча. Выпол
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 3x3 (малые ворота).	Знать и собл оборудовани спортивным комплексы у футболиста.
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 4x4 (малые ворота).	Знать, раскры футболом на развития и ф Проектирова занятий футб
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 2x1 (с завершением в малые ворота).	Характеризо подготовки, футболистам
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 «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2x2 (малые ворота).	Применять п соревновател методы восс нагрузки. Вы
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 3x3 (малые ворота). Контрольно-тестовые упражнения (передача и прием мяча).	Знать и собл жизни средс 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 4x4 (малые ворота).	Знать и собл оборудовани
22	Техника удара по мячу головой *	Основы правильного питания и суточного пищевого рациона футболистов. План индивидуальных занятий	Знать основ суточного пи

		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).	помощью уч Выполнять у
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).	Характеризо подготовки, футболистам индивидуаль подготовке, специальной самостоятел 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).	Характеризо приемам, так время и эфф выполнять ко корректирую 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 д физического состояния зд 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, раскр футболом на функционал развитие физ планы физич 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».	Проектирова занятий фут индивидуаль партнерами
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.	Организовы сверстникам Уметь взаим 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 метод ситуации во и проблемны соревновате взаимодейст Выполнять к
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.	Характеризо приемам, так время и эфф взаимодейст
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	Осуществля контролиров анализирова среднестатис

		+ вратарь (в одни ворота с разными заданиями и завершением). Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари.	партнерами
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.	Характеризо подготовки, футболистам контролиров
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).	Характеризо приемам, та время и эфф контрольно-
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.	Организовыв сверстникам Уметь взаим мяч.

Примерный перечень инвентаря

Футбольное поле/площадка (30х20 минимум)	1 шт
Спортивный зал (18х9 минимум)	1 шт
Оборудование и спортивный инвентарь	
Ворота футбольные (2х3)	2 шт
Малые ворота (1,2х0,80)	2 шт
Мяч футбольный № 3	20 шт
Мяч футбольный № 4	10 шт
Стойка для обводки	12 шт
Конус тренировочный	6 шт комплект
Фишки	1 шт
Компрессор для накачивания мячей	1 шт
Насос ручной	1 шт

Используемая литература:

1. Годик М.А., Мосягин С. М., Швыков И.А., Котенко Н. В., Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет, РА «Квартал», Нижний Новгород, 2012 г.
2. Грибачева М. А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания, Москва, 2011 г.
3. Грибачева М. А., Анисимова М. В., Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (Модуль «Футбол») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, Москва, 2020 г.
4. Иванов О.Н., Типовая программа спортивной подготовки для групп спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки (мальчики и девочки 5-6, 7-9 лет) по виду спорта «Футбол» - Москва: ФиС, 2020 г.
5. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Москва «Просвещение» 2011 г.
6. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера I этап (8–10 лет). Москва «Олимпия, Человек» 2007 г.
7. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Москва 2010