

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №44
ИМ. ГЕРОЯ РОССИИ АЛИМЕ АБДЕНАНОВОЙ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ
СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО

МО классных руководителей
МБОУ «СОШ № 44 им. А. Абденановой»
(протокол от «29» 08 2022 г. № 4)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора УВР
Л.С. Ибрагимова
от «29» 08 2022 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Футбол»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст детей, осваивающих программу: 8-9 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
учитель дополнительно образования
Кристалев А.В.

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.1.2007 № 329-ФЗ;

Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (приказ Минобрнауки России от 26.06.2012 № 504);

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол (Приказ "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол" № 147 от 27.03.2013)

Программа составлена на основании примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и комплексной программы по физическому воспитанию, адаптирована для занятий в общеобразовательной школе.

Программа служит основным документом для построения многолетней подготовки футболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы на этапе начальной подготовки.

Футбол – одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. Футболом в России занимается большое количество взрослых, юношей и детей.

Футбол – подлинно атлетическая игра. Она способствует развитию быстроты, выносливости, силы и прыгучести, а также ловкости.

В игре футболист выполняет чрезвычайно высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей человека, воспитывает морально-волевые качества. Разнообразная и большая по объему двигательная деятельность, осуществляемая в вероятных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движения и их биохимической рациональности. Двигательная координация является фундаментом успеха в различных видах спорта, особенно в тех, в которых окончательный результат обуславливается высоким уровнем технической подготовленности.

Именно ловкость является отличительной чертой высокого спортивного мастерства. По-настоящему ловкий игрок может выполнить целый каскад финтов или какой-то отдельный трюк, забить гол из труднейшей ситуации.

Ловкость футболиста проявляется прежде всего в действиях с мячом и без мяча, в постоянно меняющихся ситуациях на футбольном поле. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игрока самого широкого проявления координационных возможностей. Если к этому добавить, что двигательная и техническая деятельность футболиста протекает в условиях единоборства и различных исходных позах (удары через себя, в подкате, удары головой в прыжке), в постоянно меняющихся условиях игры (дождь, жара, травяное, гаревое, земляное поле, естественное и искусственное освещение и прочее), то станет понятным насколько важен для эффективной игровой деятельности футболистов высокий уровень развития качества ловкости. От того, насколько хорошо игрок владеет собственным двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности, зависит быстрота, точность и своевременность выполнения приемов.

Естественно, что широкие координационные возможности должны быть заложены еще в детском и юношеском возрасте.

Мини-футбол является средством активного отдыха для всех категорий населения. Усиление внимания к развитию футбола совпадает с необходимостью решения такой **актуальной задачи**, как совершенствование всех составных звеньев системы подготовки резервов по мини-футболу в Российской Федерации в целях дальнейшего повышения мастерства отечественных футболистов.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность и новизна программы:

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучения мини-футболу детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

Цель программы: создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, привитию занимающимся любви к избранному виду спорта, интереса к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства;

- обеспечение всесторонней физической подготовки членов секции;
- максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве;
- на основе высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки занимающихся постоянно совершенствовать их техническую подготовку и уровень тренированности;
- организация систематической воспитательной работы;
- профилактика асоциального поведения;
- развитие личности ребенка;
- привитие спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- укрепление здоровья занимающихся, соблюдение ими требований личной и общественной гигиены;
- систематическое проведение спортивных соревнований и активное участие в них членов секций.

В соответствии с целями формируются **задачи предмета:**

- овладеть техническими приемами игры, повышение тактического мастерства занимающихся;
- уметь применять на практике тактические и технические приемы;
- обеспечить полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность футболистов.
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использования их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивно – рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Преимущество данной программы заключается в том, что она может применяться для подготовки футболистов в общеобразовательных школах и системе дополнительного образования.

Продолжительность программы: данная программа рассчитана на **306 часов**, которые распределяются следующим образом:

- Группа начальной подготовки – 1 (первого года обучения) – 68 часов (нагрузка - 2 часа в неделю).
- Группа начальной подготовки – 2 (второго года обучения) – 102 часа (нагрузка - 3 часа в неделю).
- Группа начальной подготовки – 3 (третьего года обучения) – 136 часов (нагрузка - 4 часа в неделю).

В процессе обучения используются следующие **методы:** общепедагогические (словесные и наглядные), специфические (методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный).

Программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной, групповой, круговой и поточной форм учебной работы занимающихся.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

- Вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- Текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме.
- Итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Наполняемость групп – 16-20 человек. Она обусловлена уровнем спортивной подготовки занимающихся.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеofilмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники, тактики футбола
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения

·Игровая практика.

Требования к уровню подготовки обучающихся

По окончании обучения, учащийся должен: развить физические качества, изучить основные приёмы и навыки игры в футбол, приобрести теоретические знания, как основы здорового образа жизни, уметь оценивать свои достижения, участвовать в соревнованиях, турнирах по своему возрасту.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В результате освоения курса внеурочной деятельности «Футбол» учащийся развивает личностные, предметные, метапредметные универсальные учебные действия.

Личностные результаты изучения данного внеурочного курса являются:

- 1) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 5) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 6) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 7) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 8) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 9) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха в деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств;
- 8) овладение логическими действиями сравнения, анализа;
- 9) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 10) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный

контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

11) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

12) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

13) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

Предметные результаты:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В разделе «Вводное занятие» ученик научится:

Особенностям формы футболиста. Критериям выбора позиции игрока. Особенности позиции (амплуа). ученик узнает Общие правила техники безопасности на занятиях.

В разделе «Общая физическая подготовка» ученик научится:

Двигательным качествам футболиста: быстрота, ловкость. Координационным способностям. Беговым упражнениям: бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Бегать на дистанцию 20 м, бегать на дистанцию 1 км, челночному бегу 3x10. Прыжковым упражнениям: прыжки на месте, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места;

Силовой подготовке: отжимания, поднимание туловища из положения лёжа, подтягивания. упоры.

ученик узнает:

Как развивать двигательные действия: бег, остановка. Как развивать скоростные способности. Как развивать силовые способности.

В разделе «Специальная подготовка» ученик научится:

Скоростно-силовым способностям. Выполнению технических приемов с мячом. Передачам, приёму, остановке, ведению мяча. Остановке катящегося мяча правой и левой ногой. Ведению мяча. Ударам по неподвижному мячу серединой подъема. Технике игры вратаря: ловля и отбивание мяча. Ударам по катящемуся мячу. Ведению мяча одной ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Ведению мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Введению мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии Ведению одновременно двух мячей. Передачам мяча правой и левой ногой, обводка. Комбинациям из освоенных элементов. Жонглированию мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами.

В разделе «Основы знаний» ученик научится: Оказывать первую помощь. Судейству по мини-футболу.

ученик узнает: Предупреждать травматизм. Основным правилам игры в футбол: игра рукой, удар по ногам, разметка площадки, гол, ворота, нарушение правил и наказание.

В разделе «Соревнования» ученик научится: Определять жесты судьи. Игре по упрощенным правилам в футбол. Игре в футбол.

ученик узнает: Таблицу соревнований. Правила выполнения стандартных положений.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Форма организации занятий по курсу внеурочной деятельности «Футбол» - спортивные групповые занятия.

Содержание курса внеурочной деятельности «Футбол»

I год обучения

1. Вводное занятие. 1 час

Общие правила техники безопасности на занятиях. Возникновение игры «футбол»

Рассказ, беседа

2. Общая физическая подготовка. 30 часов

Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег на дистанцию 20 м, бег на дистанцию 1 км, челночный бег 3x10.

Прыжковые упражнения: прыжки на месте, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места;

Силовая подготовка: отжимания, поднимание туловища из положения лёжа, подтягивания, упоры.

Практическая работа

3. Специальная подготовка. 30 часов

Расположение игроков на поле.

Передача, приём, остановка, ведение мяча.

Практическая работа

4. Основы знаний. 1 час

Основные правила игры в футбол: игра рукой, удар по ногам, разметка площадки, гол, ворота.

Изучение нового материала.

5. Соревнования. 6 часов

Продолжительность игры.

Игра по упрощенным правилам.

Изучение нового материала.

Игра.

Тематическое планирование
I год обучения(2 часа в неделю – 68 часов в год)

п/п	Темы	Всего часов
I. Вводное занятие (1ч)		
1	История игры в футбол	1 ч
II. Общая физическая подготовка (30ч)		
2	Бег с высоким подниманием бедра, ускорение	1 ч
3	Бег с высоким подниманием бедра, ускорение	1 ч
4	Бег с изменением направления(змейкой по кругу)	1 ч
5	Бег с изменением направления(змейкой по кругу)	1 ч
6	Бег из разных исходных положений	1 ч
7	Бег из разных исходных положений	1 ч
8	Бег на короткие дистанции	1 ч
9	Бег на короткие дистанции	1 ч
10	Бег с изменением направления(спиной вперед)	1 ч
11	Бег с изменением направления	1 ч
12	Прыжковые упражнения на месте	1 ч
13	Прыжковые упражнения в движении	1 ч
14	Передвижения приставными шагами	1 ч
15	Прыжки с продвижением вперед и назад	1 ч
16	Прыжковые упражнения(правым, левым боком)	1 ч
17	Прыжковые упражнения (правым, левым боком)	1 ч
18	Прыжки в длину и высоту с места	1 ч
19	Прыжки-наскоки на месте и в движении	1 ч
20	Серийные прыжки через низкие барьеры	1 ч
21	Прыжки в длину и высоту с места	1 ч
22	Кувырки вперед-назад	1 ч
23	Отжимания	1 ч
24	Поднимание туловища из положения лежа	1 ч
25	Элементы гимнастики	1 ч
26	Стрэтчинг (растяжка)	1 ч
27	Упоры	1 ч
28	Стартовый рывок из разных положений	1 ч
29	Подтягивание из виса лежа	1 ч
30	Челночный бег 5 - 10 -15 метров	1 ч
III. Специальная подготовка (30 часов)		
31	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1 ч
32	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1 ч
33	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1 ч
34	Удар по мячу внутренней стороной стопы в движении	1 ч
35	Удар по мячу внутренней стороной стопы в движении	1 ч
36	Удар по мячу внутренней стороной стопы в движении	1 ч
37	Остановка мяча подошвой стопы	1 ч
38	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1 ч
39	Остановка мяча средней частью подъема стопы	1 ч
40	Прием мяча в движении подошвой	1 ч

41	Прием мяча в движении внутренней стороной стопы	1 ч
42	Прием мяча в движении средней частью подъема стопы	1 ч
43	Ведение мяча внутренней стороной стопы	1 ч
44	Ведение мяча внешней стороной стопы	1 ч
45	Ведение мяча внутренней стороной стопы левой и правой ногой	1 ч
46	Ведение мяча внешней стороной стопы левой и правой ногой	1 ч
47	Ведение мяча перекатом (подошвой) правой ноги	1 ч
48	Ведение мяча перекатом (подошвой) левой ноги	1 ч
49	Ведение мяча внешней стороной стопы левой и правой ногой	1 ч
50	Ведение мяча внешней стороной стопы левой и правой ногой	1 ч
51	Остановка мяча бедром	1 ч
52	Остановка мяча грудью	1 ч
53	Удар по мячу носком стопы правой ногой	1 ч
54	Удар по мячу носком стопы левой ногой	1 ч
55	Смешанные способы ведения мяча	1 ч
56	Базовые обманные движения с мячом (финты)	1 ч
57	Жонглирование мяча подъемами стопы	1 ч
58	Жонглирование мяча коленями	1 ч
59	Жонглирование мяча коленями	1 ч
60	Жонглирование мяча коленями	1 ч
IV. Основы знаний (1 ч)		
61	Основные правила игры	0,5
62	Основы тактики в футболе	0,5
V Соревнования (6 ч)		
63	Игра в футбол без вратарей	1 ч
64	Игра в футбол без вратарей	1 ч
65	Игра в футбол по упрощенным правилам	1 ч
66	Игра в футбол по упрощенным правилам	1 ч
67	Игра в футбол с ограничением касаний	1 ч
68	Игра в футбол	1 ч

V. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата	
			по плану	фактически
1.	Техника безопасности при занятиях футболом. История развития футбола. Правила игры. Игра.	2	06.09.20 22	
2.	Бег. ОРУ в движении. Стойки игрока. Техника передвижений. Игра.	2	13.09.20 22	
3.	Бег. ОРУ в движении. Стойки игрока. Техника передвижений. Учебная игра.	2	20.09.20 22	
4.	Бег с препятствиями. Стойки игрока Упражнения на брюшной пресс. Учебная игра.	2	27.09.20 22	
5.	История развития футбола. Бег. ОРУ-разминка футболиста. Контрольные нормативы. Учебная игра.	2	04.10.20 22	
6.	Бег на время до 5 мин. ОРУ для мышц плечевого пояса и рук. Передача мяча в парах, группах. Остановка мяча. Эстафеты.	2	11.10.20 22	
7.	Бег на время до 5 мин. ОРУ для мышц плечевого пояса и рук. Техника передвижений. Передача мяча в парах, группах. Остановка мяча. Игра.	2	18.10.20 22	
8.	Бег на время до 5 мин. ОРУ для мышц плечевого пояса и рук. Техника передвижений. Передача мяча в парах, группах. Остановка мяча. Игра.	2	25.10.20 22	
9.	Бег на время до 5 мин. ОРУ для мышц плечевого пояса и рук. Передача мяча в парах, группах. Остановка мяча. Игра.	2	01.11.20 22	
10.	История развития футбола. Упражнения для мышц ног и таза. Бег. Ведение мяча. Учебная игра.	2	08.11.20 22	
11.	Упражнения для мышц ног и таза. Бег. Техника передвижений. Ведение мяча. Учебная игра.	2	15.11.20 22	
12.	Упражнения для мышц ног и таза. Бег. Ведение мяча правой и левой ногой. Эстафеты.	2	22.11.20 22	
13.	Упражнения для мышц ног и таза. Бег. Техника передвижений. Ведение мяча правой и левой ногой. Игра.	2	29.11.20 22	
14.	Бег на короткие дистанции. Упражнения на быстроту. Ведение мяча с обводкой. Эстафеты.	2	06.12.20 22	
15.	ТБ в спортивном зале. Бег. Упражнения на быстроту. Техника передвижений. Ведение мяча с обводкой. Игра.	2	13.12.20 22	

16.	Бег на короткие дистанции. Упражнения на быстроту. Ведение мяча с обводкой. Учебная игра. Правила игры.	2	20.12.20 22	
17.	Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Бег. Упражнения на быстроту. Ведение мяча с обводкой стоек. Эстафеты.	2	27.12.20 22	
18.	Бег на скорость. Упражнения на быстроту. Ведение мяча с обводкой стоек. Эстафеты.	2	17.01.20 23	
19.	Бег. Упражнения на быстроту. Техника передвижений. Ведение мяча с обводкой стоек. Игра. Правила игры.	2	24.01.20 23	
20.	Бег на скорость. Упражнения на скоростно-силовые качества. Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.	2	31.01.20 23	
21.	Бег на скорость. Упражнения на скоростно-силовые качества. Ведение мяча с обводкой стоек. Эстафеты.	2	07.02.20 23	
22.	Контрольные нормативы. Игра. Правила игры.	2	14.02.20 23	
23.	Бег на скорость. Упражнения на скоростно-силовые качества. Ведение мяча с обводкой стоек. Игра.	2	21.02.20 23	
24.	Бег. Упражнения с набивными мячами. Удары по неподвижному мячу ногой. Техника вратаря. Учебная игра.	2	28.02.20 23	
25.	Бег. Упражнения с набивными мячами. Удары по неподвижному мячу ногой. Техника вратаря. Игра. Правила игры.	2	07.03.20 23	
26.	Бег. Упражнения с набивными мячами. Удары по неподвижному мячу ногой. Техника вратаря. Игра. Правила игры.	2	14.03.20 23	
27.	Бег различными способами. Упражнения на формирование правильной осанки. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся навстречу мячу. Учебная игра.	2	21.03.20 23	
28.	Бег различными способами. Упражнения на формирование правильной осанки. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся навстречу мячу. Учебная игра.	2	28.03.20 23	
29.	Бег различными способами. Упражнения на формирование правильной осанки. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся навстречу мячу. Учебная игра.	2	04.04.20 23	
30.	Бег. Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу в движении. Техника вратаря. Игра. Правила игры.	2	11.04.20 23	

31.	Бег. Упражнения на гимнастических снарядах. Удары по мячу в движении. Техника вратаря. Эстафеты.	2	18.04.20 23	
32.	Бег на время. Упражнения на ловкость. Удары по мячу после выполнения технических действий. Техника игры вратаря. Игра.	2	25.04.20 23	
33.	Бег на время. Упражнения на ловкость. Удары по мячу после выполнения технических действий. Техника игры вратаря. Игра.	2	16.05.20 23	
34.	Бег на время. Упражнения на ловкость. Удары по мячу после остановки, рывков, ведения. Техника игры вратаря. Игра.	2	23.05.20 23	

Примечание

1. Бег на 30,300,400м выполняется с высокого старта.
2. Бег на 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок остановит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линией финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише время.
3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится с места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Жонглирование мячом: выполняются удары левой ногой, правой ногой (серединой подъёма, внутренней и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд. С 13 лет необходимо обязательно выполнять не менее одного удара головой, правым и левым бедром. На выполнение даётся три попытки.
5. Удары по мячу на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 11-14лет – с расстояния 11 м). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.
6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30м от линии штрафной площадки). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площадки, далее через каждые два метра ещё три стойки), и доходя до 11 – метровой отметки забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота упражнение не засчитывается. Из трех попыток засчитывается лучший результат.
7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.
8. выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований с обязательным фиксированием результатов в журнале или протоколе.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Спортивное оборудование и инвентарь:

- наличие футбольного поля и спортивного зала, размеры 12х24.
- стойки для обводки мячей - 10 штук
- стойки для подвески мячей- 2 штуки
- переносные мишени- 2 штуки
- переносные ворота
- маты гимнастические
- скакалки-15 штук
- мячи набивные
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);
- мячи футбольные-10 штук
- мячи волейбольные и баскетбольные
- гири, гантели
- электричество подведено.
- Освещённость в нормах САНПИНа.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты
- видеофильмы
- компьютер
- проектор

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.

Нормативная:

1. Государственные требования (Федеральный компонент) к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускника высшей школы по циклу: «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины». Утверждены Госкомвузом России 18.08.1993.

2. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования. Госкомвуз, М. 1995.

3. Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. - М., 1994.

4. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. N 4868-1 от 27.04.1993.

5. Постановление Госкомвуза России о реализации основ законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. N 8 от 21.06.1993.

6. Постановление Правительства России N 940 от 12.08.1994.

7. Приказ Госкомвуза России об утверждении примерной учебной программы по физической культуре и инструкции по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания вузов. N 777 от 26.07.1994.

8. Приказ Минобразования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» от 02.03.2000 № 686;

9. Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025;

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 № 80-ФЗ;

10. Физическая культура. Примерная учебная программа для высших учебных заведений. - М., 2000. - 35 с.

Методическая:

1. Физическая культура студента: Учебник / Под. Ред. В.И. Ильинича, М.: Гардарики, 1999.

2. Верхошанский Ю.В. – Основы физической подготовки спортсменов. – М.: ФИС, 1988.

3. Ильинич В.И. – Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов./ Науч., методич. и орг. основы/ М.: «Высшая школа», 1978.

4. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания, ФИС, 1987.

5. Физическое воспитание: Учеб. для ВУЗов/ Н.И. Пономарев, В.И. Столяров и др., М.: Высшая школа, 1983.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры; Учебник для институтов физ. культ. – М. 1991.
7. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
8. Дэни Милке. Футбол. Основы игры. 2007 г.
9. Футбол. Правила игры. – М.: Terra Спорт, 2004 г.
10. Банников С.Е., Минязев Р.И., Босоногов А.Г., Стаин Н.А. ФУТБОЛ. Учебно-методическое пособие. Екатеринбург, 2006.
11. Андреев, С.Н. Мини-футбол: метод. пособие / С.Н. Андреев, В.С. Левин. – Липецк: Арес, 2004.
12. Шулятьев В. М. Физическая культура. Уч. Пособие. Москва: РУДН, - 2009 г.
13. Бучнев С.С., Найденов Ю. В., Николаев А. А. Студенческий футбол. Методика, теория, практика. М.: тип. Реалпроект, - 2009 г.