

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВГОРОДСКОЙ  
ОБЛАСТИ**

**Комитет образования и культуры Мошенского**

**муниципального округа**

**МАОУ СШ д.Броди**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

*Г.И. Чистяков* Чистяков Г.И..

**Приказ №44**

**от «30» августа 2024 г.**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Мини-футбол» для обучающихся 1-4 классов**

**Броди**

## **Пояснительная записка.**

Актуальность. При создании программы внеурочной деятельности «Мини-футбол» учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении, соблюдающем культуру здорового и безопасного образа жизни, использующем ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Футбол - игра, где формируются важные черты характера, развиваются многие навыки: умение общаться, способность выдерживать физическую нагрузку, формируется определённый образ мышления, умение быстро реагировать и самостоятельно принимать решения. Даже если в дальнейшем обучающийся не выберет спортивную карьеру, приобретённые качества будут полезны для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

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

Данный курс реализуется, исходя из запросов общества, учащихся и их родителей.

Направление внеурочной деятельности «Мини-футбол» - спортивно-оздоровительное.

Вид программы – общекультурный

Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по реализуемому направлению внеурочной деятельности.

Целью программы внеурочной деятельности «Мини-футбол» является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «мини-футбол».

Задачи:

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

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

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

формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в

области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

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

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

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

популяризация футбола и мини-футбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям футболом, к участию в соревнованиях.

Программа курса внеурочной деятельности «Мини-футбол» в 1-4 классах рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год, (в первом классе 33 часа в год). Всего 135 часов.

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

**1-2 классы. Этап начальной подготовки.**

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России.

Развитие мини-футбола в России и за рубежом

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Техническая подготовка.

Техника передвижения.

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановка во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногами.

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары внешней частью подъёма.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое с среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой.

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Учебные и тренировочные игры.

Применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты).

Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру

Учебные и тренировочные игры.

Применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота

без прыжка и в прыжке. Ловля катящего и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Теоретическая подготовка.

Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия.

Оценивание целесообразности той или иной позиции, выбор наиболее выгодной позиции для получения мяча. Использование изученных технических приемов для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Тактика нападения. Групповые действия.

Взаимодействие с партнерами при равном и численном превосходстве соперника, использование коротких и средних передач. Комбинация в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча».

Учебные и тренировочные игры.

Применение в играх изученного программного материала.

Тактика нападения. Командные действия.

Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Учебные и тренировочные игры.

Применение в играх изученного программного материала.

Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Противодействие маневрированию, т.е. осуществление метода «закрывание» и препятствование сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом.

Тактика защиты. Групповые действия.

Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, правильный выбор позиции и страховка партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Учебные и тренировочные игры.

Применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

Тактика защиты. Командные действия.

Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика защиты. Тактика вратаря.

Игра на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры.

Применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Теоретическая подготовка.

Правила игры. Организация и проведение соревнований. Установки перед играми и разбор проведённых игр.

Соревнования.

Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях. Установки на игру, разбор игр - преимущество в соревнованиях заданий в играх посредством установки. Повышение надежности и эффективности игровых навыков.

### **3-4 классы. Учебно-тренировочный этап.**

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России.

Развитие футбола в России и за рубежом

Сведения о строении и функциях организма человек. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без нападения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой

тактической обстановки перед выполнением удара

Остановка мяча. Остановка с поворотом до 180 градусов – внутренней и внешней частью подъёма опускающегося мяча, грудью – летящего мяча. Остановка подъёмом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Учебные и тренировочные игры.

Применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Ведения мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

Обманные движения. Совершенствование в финтах «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. Совершенствование в отборе мяча изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученным способом на дальность и точность.

Учебные и тренировочные игры.

Применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении; без фазы полёта и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля без падения и с падением в ноги.

Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Техника полевого игрока для обороны ворот.

Теоретическая подготовка.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Режим и питание спортсмена.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия.

Маневрирование на поле: «открываться» для приёма мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны.

Тактика нападения. Групповые действия.

Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач:

на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

Учебные и тренировочные игры.

Применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Тактика нападения. Командные действия.

Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

Учебные и тренировочные игры.

Применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Совершенствование приёмов «закрывание», «перехват» и отбор мяча.

Тактика защиты. Групповые действия. Правильный выбор позиции и страховка при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне.

Учебные и тренировочные игры.

Применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Тактика защиты. Командные действия.

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика защиты. Тактика вратаря.

Место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне; введение мяча в игру, организация атаки.

Учебные и тренировочные игры.

Применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Теоретическая подготовка.

Правила игры. Организация и проведение соревнований. Установки перед играми и разбор проведённых игр.

Соревнования.

Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях. Установки на игру, разбор игр - преимущество в соревнованиях заданий в играх



посредством установки. Повышение надежности и эффективности игровых навыков.

## **II. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Мини-футбол».**

*Планируемые личностные результаты* на уровне начального общего образования:  
проявление чувства гордости за спортивную державу – Россию через достижения Национальной сборной команды страны по мини-футболу;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

*Планируемые метапредметные результаты* на уровне начального общего образования:  
овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;

умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

понимание причин успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по мини-футболу;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях,

двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

*Планируемые предметные результаты* на уровне начального общего образования:

формирование представлений о роли и значении занятий футболом как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

формирование знаний по истории возникновения игры в мини-футбол, достижениях национальной сборной команды страны, о легендарных отечественных и зарубежных футболистах, тренерах;

формирование представлений о спортивных дисциплинах футбола и основных правилах игры в футбол, мини-футбол; составе футбольной команды, роли капитана и функциях игроков в команде;

формирование навыков безопасного поведения во время занятий футболом, посещения соревнований по мини-футболу; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий мини-футболом;

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

формирование основ организации самостоятельных занятий мини-футболом со сверстниками; организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами футбола;

способность характеризовать, составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений; упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости; упражнений для укрепления голеностопных суставов; специальных упражнений для формирования технических действий футболиста, методики их выполнения;

способность выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

способность выполнять индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча; технические приемы владения мячом игры вратаря: ловли мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча;

способность выполнять элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде;

умение излагать правила и условия подвижных игр, игровых заданий, эстафет, моделировать игровые ситуации в атаке и защите;

способность анализировать выполнение технических приемов в мини-футболе и находить способы устранения ошибок;

участие в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической

подготовке и оценка показателей физической подготовленности футболиста;

демонстрация во время учебной и игровой деятельности волевых, социальных качества личности, организованности, ответственности;

проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях футболом.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся научатся играть в мини-футбол.

Обучающиеся получают возможность участвовать в играх и соревнованиях разного уровня.

### III. Тематическое планирование.

№ п/п	Раздел	Воспитательный результат	Кол-во часов	
			всего	из них на практическую деятельность
1	Теоретическая подготовка	-проявление чувства гордости за спортивную державу – Россию через достижения национальной сборной команды страны по мини-футболу; -формирование знаний по истории возникновения игры в мини-футбол, достижениях национальной сборной команды страны, о легендарных отечественных и зарубежных футболистах, тренерах; -формирование представлений о роли и значении занятий мини-футболом как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека; -формирование представлений о спортивных дисциплинах футбола и основных правилах игры в футбол, мини-футбол.	12	-
2	Техническая подготовка	- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; -способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям; -оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов; -понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	36	36
3	Тактическая подготовка	-определение общей цели и путей ее достижения; -умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности; -адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих; -организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по мини-футболу;	28	28
4	Учебные и тренировочные игры.	-проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;	44	44
5	Соревнования	-проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях мини-футболом.	15	15

	Итого		135	123
--	-------	--	-----	-----

## Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности

«Мини-футбол» в 1-4 классах на 2021-2022 учебный год.

Этап начальной подготовки.

1

класс.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России. Развитие мини-футбола в России и за рубежом	1
2	Техническая подготовка. Техника передвижения.	1
3	Удары по мячу ногой.	1
4	Удары по мячу головой.	1
5	Остановка мяча. .	1
6-7	Учебные и тренировочные игры.	2
8	Ведение мяча.	1
9	Обманные движения (финты).	1
10	Отбор мяча.	1
11	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1
12-13	Учебные и тренировочные игры.	2
14	Техника игры вратаря.	1
15	Теоретическая подготовка. Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	1
16	Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия.	1
17	Тактика нападения. Групповые действия.	1
18-19	Учебные и тренировочные игры.	2
20	Тактика нападения. Командные действия.	1
21-22	Учебные и тренировочные игры.	2
23	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	1

24	Тактика защиты. Групповые действия.	1
25-26	Учебные и тренировочные игры.	2
27	Тактика защиты. Командные действия.	1
28	Тактика защиты. Тактика вратаря.	1
29	Учебные и тренировочные игры.	1
30	Теоретическая подготовка. Правила игры. Организация и проведение соревнований.	1
31-33	Соревнования.	3

**2**

**класс.**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1
2	Техническая подготовка. Техника передвижения.	1
3	Удары по мячу ногой.	1
4	Удары по мячу головой.	1
5	Остановка мяча. .	1
6-7	Учебные и тренировочные игры.	2
8	Ведение мяча.	1
9	Обманные движения (финты).	1
10	Отбор мяча.	1
11	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1
12-13	Учебные и тренировочные игры.	2
14	Техника игры вратаря.	1
15	Теоретическая подготовка. Режим и питание спортсмена.	1
16	Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия.	1

17	Тактика нападения. Групповые действия.	1
18-19	Учебные и тренировочные игры.	2
20	Тактика нападения. Командные действия.	1
21-22	Учебные и тренировочные игры.	2
23	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	1
24	Тактика защиты. Групповые действия.	1
25-26	Учебные и тренировочные игры.	2
27	Тактика защиты. Командные действия.	1
28	Тактика защиты. Тактика вратаря.	1
29	Учебные и тренировочные игры.	1
30	Теоретическая подготовка. Установки перед играми и разбор проведённых игр.	1
31-34	Соревнования.	4

**Учебно-тренировочный этап.**

**3**

**класс.**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка. Развитие футбола в России и за рубежом Сведения о строении и функциях организма человек.	1
2	Техническая подготовка. Техника передвижения	1
3	Удары по мячу ногой.	1
4	Удары по мячу головой.	1
5	Остановка мяча.	1
6-7	Учебные и тренировочные игры.	2
8	Ведения мяча.	1
9	Обманные движения.	1

10	Отбор мяча.	1
11	Вбрасывание мяча.	1
12-13	Учебные и тренировочные игры.	2
14	Техника игры вратаря	1
15	Теоретическая подготовка. Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	1
16	Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия.	1
17	Тактика нападения. Групповые действия.	1
18-19	Учебные и тренировочные игры.	2
20	Тактика нападения. Командные действия.	1
21-22	Учебные и тренировочные игры.	2
23	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	1
24	Тактика защиты. Групповые действия.	1
25-26	Учебные и тренировочные игры.	2
27	Тактика защиты. Командные действия.	1
28	Тактика защиты. Тактика вратаря.	1
29	Учебные и тренировочные игры.	1
30	Теоретическая подготовка. Правила игры. Организация и проведение соревнований.	1
31-34	Соревнования	4

4

класс.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1
2	Техническая подготовка. Техника передвижения	1
3	Удары по мячу ногой.	1



4	Удары по мячу головой.	1
5	Остановка мяча.	1
6-7	Учебные и тренировочные игры.	2
8	Ведения мяча.	1
9	Обманные движения.	1
10	Отбор мяча.	1
11	Вбрасывание мяча.	1
12-13	Учебные и тренировочные игры.	2
14	Техника игры вратаря	1
15	Теоретическая подготовка. Гигиенические знание и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1
16	Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия.	1
17	Тактика нападения. Групповые действия.	1
18-19	Учебные и тренировочные игры.	2
20	Тактика нападения. Командные действия.	1
21-22	Учебные и тренировочные игры.	2
23	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	1
24	Тактика защиты. Групповые действия.	1
25-26	Учебные и тренировочные игры.	2
27	Тактика защиты. Командные действия.	1
28	Тактика защиты. Тактика вратаря.	1
29	Учебные и тренировочные игры.	1
30	Теоретическая подготовка. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Установки перед играми и разбор проведённых игр.	1

31-34	Соревнования	4
-------	--------------	---

## Приложение 2

### Примерные схемы построения занятий.

#### Занятие по физической, технической и тактической подготовке:

1. Подготовительная часть – до 8 мин. Упражнения общей разминки.  
Упражнения специальной разминки.
2. Основная часть – до 20 мин.  
Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).  
Упражнения на формирование навыков выполнять технические приемы.  
Технико-тактические упражнения.  
Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.
3. Заключительная часть – до 5 мин.  
Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.  
Дыхательные упражнения.

#### Занятие по физической и технической подготовке:

1. Подготовительная часть до 8 мин.  
Общеразвивающие упражнения.  
Упражнения на ловкость и гибкость.
2. Основная часть до 20 мин  
Изучение нового технического приема.  
Упражнения, направленные на развитие быстроты.  
Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.  
Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.
3. Заключительная часть до 5 мин  
Подвижная игра: «Охотники и утки» или «Мяч по кругу».  
Упражнения на расслабление мышечного аппарата.

#### Занятие по технической и тактической подготовке:

1. Подготовительная часть - до 8 мин.  
Различные беговые упражнения.  
Упражнения с мячом в парах и больших группах.
2. Основная часть - до 20 мин. Изучение технических приемов.  
Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.  
Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.  
Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.
3. Заключительная часть - до 5 мин.  
Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

