

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Болоховская основная общеобразовательная школа №2»
муниципального образования Киреевский район**

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	ПРИНЯТО	УТВЕРЖДЕНО
на заседание ШМО гуманитарного цикла протокол № 1 от 30августа 2023г. руководитель ШМО _____ /Е.В.Хромова/	зам.директора по УВР _____ /М.В.Остермиллер/ 31 августа 2023 г.	на заседании педагогического совета протокол №7 от 31 августа 2023 г.	приказ № 69-осн от 01 сентября 2023 г. Директор МКОУ «Болоховская ООШ №2» _____ Н.Ю.Зубова

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Футбол в школе»

5-9 классы

Годовое количество часов: 34 часа.

Составитель (составители): Тихонов Д.Н.

Срок освоения: 5 лет

г. Болохово, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты освоения программы по футболу «Футбол. 5 – 9 класс».....	3
2. Содержание программы по футболу «Футбол. 5 – 9 класс.....	5
3. Календарно-тематическое планирование программы по футболу «Футбол. 5 – 9 класс.....	11
- КТП «Физическая культура. 5 класс».....	11
- КТП «Физическая культура. 6 класс».....	13
- КТП «Физическая культура. 7 класс».....	15
- КТП «Физическая культура. 8 класс».....	17
- КТП «Физическая культура. 9 класс».....	19

Планируемые результаты освоения программы по футболу «Футбол. 5 – 9 класс».

Программа по Футболу предусматривает достижение следующих результатов образования: **личностные результаты**

1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
2. Формирование мотивации к учению и познанию;
3. Формирование основ российской, гражданской идентичности;
4. Формирование следующих умений: определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные результаты

1. Освоение обучающимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
2. Формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)
3. Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно
4. Проговаривать последовательность действий.
5. Уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность
6. Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
7. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
8. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды
9. Уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль.
10. Слушать и понимать речь других; – совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
11. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметные результаты

Освоение обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Содержание программы по футболу «Футбол. 5 – 9 класс».

Футбол 5-7 класс (34 часа. 1 час в неделю)

Раздел 1. Физическая подготовка Общая физическая подготовка (6 часов)

1. Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.
2. Общеразвивающие упражнения без предметов • Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. • Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях. • Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища. • Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. • Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. •
3. Упражнения с предметами • Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе, прыжки с продвижением шагом и бегом. • Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами, группами (вес мячей 2—4 кг). • Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
4. Акробатические упражнения. Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, перевороты (в стороны и вперед).
5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; • эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
6. Легкоатлетические упражнения • Бег на 30м., 60м., 100м. • Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). • Прыжки в длину и в высоту с места и разбега. • Метания.
7. Гимнастические упражнения • Упражнения на снарядах: гимнастическая лестница, канат, шест, гимнастическая скамейка, перекладина; • Опорные прыжки через козла, простые прыжки с мостика.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (6 часов)

1. Упражнения для развития силы • Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. • Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. • Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх. • Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). • Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. • Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. • Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. • Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное, попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). • В упоре лежа хлопки ладонями. • Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. • Сжатие теннисного (резинового) мяча. • Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев). • Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. • Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

2. Упражнения для развития быстроты • Бег коротких отрезков (10—30м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях). • Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед). • Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

3. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др. Упражнения для развития специальной выносливости • Переменный и повторный бег с мячом. • Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности. • Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча • Бег: обычный, спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом (правым, левым боком), изменяя ритма за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге). • Прыжки: вверх, вверх- вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. • Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

Раздел 3. Техника игры (18 часов)

1. Техника игры. Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полулета (всеми способами). Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность. Остановка мяча Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком. Ведение мяча Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнеру. Отбор мяча Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора. Вбрасывание мяча Вбрасывание из-за боковой линии с места — из положения, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2—3 м). Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

Раздел 4. Тактика игры (4 часа)

Тактика игры Тактика игры в нападении: освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений. Тактика игры в защите: персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений. Тактика игры вратаря Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по

земле и летящих на различной высоте мячей. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.

Футбол 8-9 класс. (34 часа. 1 час в неделю)

Раздел 1. Физическая подготовка Общая физическая подготовка (6 часов)

1. Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов • Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. • Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях. • Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища. • Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. • Упражнения с сопротивлением, упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Упражнения с предметами • Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе, прыжки с продвижением шагом и бегом. • Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами, группами (вес мячей 2—4 кг). • Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

4. Акробатические упражнения. Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; • эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения • Бег на 30м., 60м., 100м. • Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). • Прыжки в длину и в высоту с места и разбега. • Метания.

7. Гимнастические упражнения • Упражнения на снарядах: гимнастическая лестница, канат, шест, гимнастическая скамейка, перекладина; • Опорные прыжки через козла, простые прыжки с мостика.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (6 часов)

1. Упражнения для развития силы • Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. • Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. • Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх. • Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). • Броски набивного мяча ногами на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. • Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. • Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. • Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное, попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). • В упоре лежа хлопки ладонями. • Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. • Сжатие теннисного (резинового) мяча. • Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев). • Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. • Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

2. Упражнения для развития быстроты • Пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях) • Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед). • Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

3. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др. Упражнения для развития специальной выносливости • Переменный и повторный бег с мячом. • Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности. • Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча • Бег: обычный, спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом (правым, левым боком), изменяя ритма за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге). • Прыжки: вверх, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. • Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

Раздел 3. Техника игры (18 часов)

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

2. Остановка мяча Остановка с поворотом до 180° — внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча в движении. Ведение мяча. Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку. Ложные движения (финты). Имитируя желание овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку (для партнера). Перенести правую ногу через мяч влево и, наклоняя туловище влево, послать мяч внутренней частью подъема левой ноги слева от соперника, обежать его справа и продолжить ведение мяча (финт Михаила Месхи). Выполнение двух следующих один за другим финтов (если первый финт противник сумел разгадать). Отбор мяча. Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате» и подкате.

3. Вбрасывание мяча Вбрасывание мяча с разбега. Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с броском в ноги (в группировке и без группировки). Повторный бросок на мяч.

Раздел 4. Тактика игры (4 часа)

1. Тактика игры в нападении: создание численного перевеса в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг (со своевременным подключением партнера). Взаимодействие при развитии атак вблизи ворот противника и завершении атаки ударом по воротам. Комбинации с переменной мест. В защите. Игра центральных защитников по зонному принципу. Создание численного превосходства в обороне. Действия при начале атаки соперника из стандартных положений вблизи своих ворот. Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.

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

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушений осанки, передней и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Календарно-тематическое планирование программы по футболу «Футбол 5-9 класс»

КТП «Футбол 5 класс».

№ урока	Дата проведения	Количество часов	Тема урока
Раздел 1 Физическая подготовка Общая физическая подготовка			
1.		1	Техника безопасности на занятиях футболом. Учебная игра
2.		1	Техника передвижений игрока
3.		1	Техника передвижений игрока, развитие ловкости
4.		1	Упражнения для ног. Прыжки через скакалку, прыжки с места
5.		1	Челночный бег. Бег на короткие дистанции
6.		1	Бег на средние и длинные дистанции.
Раздел 2. Специальная физическая подготовка			
7.		1	Упражнения для развития силы
8.		1	Приседания, поднятие туловища из положения лежа
9.		1	Кувырки вперед, назад, перекаты боком.
10.		1	Упражнения для рук. Броски набивного мяча
11.		1	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, приседания в парах
12.		1	Специально- подготовительные беговые и прыжковые упражнения
Раздел 3. Техника игры			
13.		1	Жонглирование. Остановка катящегося мяча подошвой.
14.		1	Жонглирование. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
15.		1	Жонглирование, остановки мяча
16.		1	Ведение мяча по прямой
17.		1	Ведение мяча с изменением направления
18.		1	Ведение мяча змейкой
19.		1	Удар по мячу внутренней стороной стопы
20.		1	Передачи мяча внутренней стороной стопы в парах
21.		1	Передачи мяча в тройках
22.		1	Удары по воротам с близкого и среднего расстояния

23.		1	Обманные движения, финты
24.		1	Обманные движения, финты, обыгрыш соперника, упражнение «Защитник нападающий»
25.		1	Удары головой
26.		1	Удары головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии
27.		1	Стандартные положения: угловой удар
28.		1	Отборы и перехваты мяча
29.		1	Игра на добивании мяча
30.		1	Штрафные удары
Раздел 4. Тактика игры			
31.		1	Тактика игры вратаря
32.		1	Тактика игры в нападении
33.		1	Тактика игры в защите
34.		1	Тактика игры в футбол. Учебная игра

КТП «Футбол 6 класс».

№ урока	Дата проведения	Количество часов	Тема урока
Раздел 1 Физическая подготовка Общая физическая подготовка			
1.		1	Техника безопасности на занятиях футболом. Учебная игра в футбол
2.		1	Техника передвижений игрока, бег, прыжки, остановка
3.		1	Техника передвижений игрока, развитие ловкости
4.		1	Упражнения для ног. Прыжки через скакалку, приседания
5.		1	Челночный бег. Бег на короткие дистанции. Ускорения
6.		1	Бег на средние и длинные дистанции. Развитие выносливости
Раздел 2. Специальная физическая подготовка			
7.		1	Упражнения для развития силовой выносливости
8.		1	Приседания, упражнения для ног
9.		1	Кувырки, преодоление полосы препятствий
10.		1	Броски набивного мяча в парах, упражнения для рук
11.		1	Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Развитие силы
12.		1	Специально- подготовительные беговые и прыжковые упражнения. Эстафета
Раздел 3. Техника игры			
13.		1	Жонглирование. Остановка катящегося мяча подошвой.
14.		1	Жонглирование. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
15.		1	Жонглирование, остановки мяча
16.		1	Владение мячом, упражнения с мячом
17.		1	Ведение мяча с изменением направления
18.		1	Ведение мяча змейкой с обводкой
19.		1	Удар по мячу внешней стороной стопы
20.		1	Передачи мяча внешней стороной стопы в парах
21.		1	Передачи мяча в тройках, треугольник
22.		1	Удары по воротам внешней стороной стопы
23.		1	Обманные движения, финты
24.		1	Обманные движения, финты, упражнение «Защитник нападающий»
25.		1	Удары головой серединой лба

26.		1	Удары головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии
27.		1	Стандартные положения: угловой удар, розыгрыш.
28.		1	Отборы и перехваты мяча
29.		1	Отборы мяча выпадам
30.		1	Штрафные удары. Стенка
Раздел 4. Тактика игры			
31.		1	Тактика игры вратаря
32.		1	Тактика игры в нападении
33.		1	Тактика игры в защите
34.		1	Тактика игры в футбол. Учебная игра

КТП «Футбол 7 класс».

№ урока	Дата проведения	Количество часов	Тема урока
Раздел 1 Физическая подготовка Общая физическая подготовка			
1.		1	ТБ на занятиях футболом.
2.		1	Техника передвижений
3.		1	Техника передвижений игрока, развитие ловкости и баланса
4.		1	Ускорения из разных положений
5.		1	Челночный бег. Развитие выносливости
6.		1	Кросс Развитие выносливости
Раздел 2. Специальная физическая подготовка			
7.		1	Выпрыгивания из седа
8.		1	Приседания, прыжки
9.		1	Полоса препятствий
10.		1	Броски набивного мяча, упражнения с мячами
11.		1	Развитие силы, круговая тренировка
12.		1	Беговые и прыжковые упражнения. Эстафета с мячами
Раздел 3. Техника игры			
13.		1	Жонглирование. Остановка летящего навстречу мяча
14.		1	Жонглирование. Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы.
15.		1	Остановки мяча бедром, грудью, подъемом
16.		1	Ведение мяча по ориентирам
17.		1	Ведение мяча с изменением направления в пространстве
18.		1	Ведение мяча змейкой с обводкой конусов
19.		1	Удар по мячу серединой подъема
20.		1	Передачи мяча серединой подъема в парах
21.		1	Упражнение квадрат
22.		1	Удары по воротам серединой подъема
23.		1	Обманные движения, обводка соперника
24.		1	Обманные движения, финты, учебная игра
25.		1	Удары головой по воротам

26.		1	Вбрасывание мяча из-за боковой линии, упражнения в тройках
27.		1	Угловой удар, розыгрыш в тройках
28.		1	Перехваты мяча в защите
29.		1	Отборы мяча в подкате
30.		1	Штрафные удары. Построение стенки
Раздел 4. Тактика игры			
31.		1	Тактика игры вратаря
32.		1	Тактика игры в нападении
33.		1	Тактика игры в защите
34.		1	Тактика игры в футбол. Учебная игра

КТП «Футбол 8 класс».

№ урока	Дата проведения	Количество часов	Тема урока
Раздел 1 Физическая подготовка Общая физическая подготовка			
1.		1	Основные правила игры в футбол. Врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра
2.		1	Техника передвижений. Учебная игра
3.		1	Техника передвижений игрока. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка, набивной мяч, отягощения).
4.		1	Ускорения из разных положений, челночный бег
5.		1	Легкоатлетические упражнения. Учебная игра
6.		1	Развитие выносливости
Раздел 2. Специальная физическая подготовка			
7.		1	Круговая тренировка на все группы мышц
8.		1	Круговая тренировка для мышц ног
9.		1	Эстафета с футбольными мячами
10.		1	Упражнения с набивными мячами
11.		1	Развитие силы, круговая тренировка
12.		1	Беговые и прыжковые упражнения. Ускорения. Круговая эстафета
Раздел 3. Техника игры			
13.		1	Остановка катящегося мяча подошвой. Упражнения для развития быстроты и ловкости, выносливости. Учебная игра
14.		1	Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Ведение и удар мяча носком. Учебная игра
15.		1	Ведение мяча с изменением направления и с различной скоростью. Учебная игра
16.		1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра
17.		1	Удар внешней стороной стопы. Учебная игра
18.		1	Удар средней частью подъема. Учебная игра
19.		1	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Учебная игра
20.		1	Передачи мяча в тройках с забеганием
21.		1	Передача мяча в одно касание. Учебная игра
22.		1	Удары головой. Учебная игра

23.		1	Обманные движения, финты обводка соперника
24.		1	Обманные движения, финты, учебная игра
25.		1	Удары на точность, учебная игра
26.		1	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Упражнения для скоростно- силовых качеств. Учебная игра
27.		1	Угловой удар, свободный удар
28.		1	Персональная защита. Учебная игра
29.		1	Отбор и перехват мяча. Учебная игра
30.		1	Организация и построение "стенки". Учебная игра
Раздел 4. Тактика игры			
31.		1	Техника и тактика игры вратаря. Учебная игра
32.		1	Тактика игры в нападении
33.		1	Тактика игры в защите
34.		1	Взаимодействие двух игроков в нападении. Учебная игра

КТП «Футбол 9 класс».

№ урока	Дата проведения	Количество часов	Тема урока
Раздел 1 Физическая подготовка Общая физическая подготовка			
1.		1	Тб на занятиях по футболу. Врачебный контроль и самоконтроль.
2.		1	Техника передвижений. Открывания во время игры. Учебная игра
3.		1	Техника передвижений игрока. Специальные упражнения с предметами
4.		1	Челночный бег с мячами. Эстафеты.
5.		1	Легкоатлетические упражнения. Учебная игра
6.		1	Беговая подготовка
Раздел 2. Специальная физическая подготовка			
7.		1	Круговая тренировка. Развитие силы
8.		1	Круговая тренировка для мышц ног. Скоростно- силовая подготовка
9.		1	Развитие взрывной силы
10.		1	Упражнения с набивными мячами, учебная игра
11.		1	Развитие скоростной выносливости
12.		1	Беговые и прыжковые упражнения.
Раздел 3. Техника игры			
13.		1	Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Упражнения для развития быстроты и ловкости, выносливости. Учебная игра
14.		1	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью. Учебная игра
15.		1	Ведение мяча с изменением направления и с различной скоростью.
16.		1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
17.		1	Удар внешней стороной стопы в движении. Учебная игра
18.		1	Удар средней частью подъема в движении. Учебная игра
19.		1	Совершенствование техники ударов по мячу в движении и остановок мяча. Учебная игра
20.		1	Передачи мяча различными способами, игра в стенку
21.		1	Передача мяча в одно касание. Учебная игра
22.		1	Удары головой. Учебная игра
23.		1	Обманные движения, финты
24.		1	Обманные движения, финты, учебная игра

25.		1	Удары по воротам на точность, учебная игра
26.		1	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра
27.		1	Свободные удары
28.		1	Персональная защита. Учебная игра
29.		1	Отборы и перехваты мяча. Учебная игра
30.		1	Организация и построение "стенки". Учебная игра
Раздел 4. Тактика игры			
31.		1	Техника и тактика игры вратаря. Учебная игра
32.		1	Тактика игры в нападении
33.		1	Тактика игры в защите. Зонная защита
34.		1	Взаимодействие двух игроков в нападении. Учебная игра