

Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Индустриально-судостроительный лицей»

УТВЕРЖДАЮ

Принято решением  
педагогического совета  
Протокол № 2  
«12» Июль 2015г

ПРИКАЗ № 10-ОДН от «12.07» 2015 г

Директор СПб ГБПОУ «ИСЛ»  
И.В. Куричкис



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающаяся программа  
для детей и взрослых

«ФУТЗАЛ»

Срок реализации программы – 2 года

Возрастной диапазон-16-20 лет

Педагог дополнительного образования

Матвеев Сергей Анатольевич

Санкт-Петербург

2015 год

**Содержание:**

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Страница</b>
<b>1</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Учебно-тематический план</b>	<b>8</b>
<b>3</b>	<b>Содержание образовательной программы</b>	<b>10</b>
<b>4</b>	<b>Календарно-тематическое планирование</b>	<b>12</b>
<b>5</b>	<b>Материально-техническая база</b>	<b>21</b>
<b>6</b>	<b>Литература</b>	<b>22</b>

## **Пояснительная записка**

Направленность образовательной программы - **физкультурно-спортивная**

### **Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность**

Программа спортивного совершенствования секции футзал рассчитана на привлечение подростков к активным занятиям спортом и футболом в частности.

Она решает динамические вопросы перехода двигательных действий в двигательные умения и навыки.

Актуальность данной программы в том, что она обращается ко всем подросткам, в том числе не имеющим начальной подготовки для занятий футболом. Программа включает в себя комплекс занятий, умений и навыков, направленных на гармоничное развитие индивидуальных физических данных, формирование характера, коммуникативных навыков коллектива, здорового образа жизни. Безусловно, занятия создадут условия для самоутверждения, самовыражения, самореализации, а также развития силы воли и стремление к достижению поставленных задач у обучающихся этим видом спорта.

**Цель программы** - воспитание разносторонней, гармонично развитой личности, гражданина-патриота, способного стать достойным и полноправным членом нашего общества;

Физическое и духовное совершенствование воспитанников через занятия футболом и общение с коллективом.

Совершенствование двигательных умений и навыков в процессе занятий футболом, пропаганда здорового образа жизни.

### **Задачи**

#### **Образовательные:**

обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – футболом, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.

Освоение учащимися знаний для занятий футболом,

Овладение умениями и навыками футболом, Вводный инструктаж по технике безопасности.

Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.

Воспитание интереса к футболу.

#### **Развивающие:**

Развитие спортивных способностей обучающихся.

Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

### **Воспитательные:**

Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.

Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

### **Уровень освоения программы:**

**Общекультурный** – развитие познавательных интересов подростков, расширение кругозора, обогащение опыта общения, повышение уровня информированности в области физической культуры, основ здорового образа жизни.

### **Условия реализации образовательной программы**

Программа предназначена для детей и взрослых возрасте от 16 до 20 лет.

Срок реализации программы - **2 года.**

Набор в кружок осуществляется на свободной основе, по желанию подростков.

### **Режим занятий:**

Программа рассчитана на 2 года обучения

1 год обучения – 3 раза в неделю (6 часов в неделю, 216 часов в год);

2 год обучения – 3 раза в неделю (6 часов в неделю, 216 часов в год);

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материальной базы, возрастных особенностей обучающихся, их способностей усваивать материал.

### **Условия приема:**

Набор осуществляется в форме просмотра физических данных, умений и навыков в области этого вида спорта. С обязательным, разрешающим медицинским документом на занятия футболом и физические занятия с усиленными нагрузками. С каждым подростком проводится анкетирование и собеседование, в ходе которого выясняется причина прихода в данную секцию, желаемые результаты.

По результатам собеседования и просмотра физических данных формируются группы.

- Учащиеся должны быть одной возрастной группы.

### **Форма организации занятий:**

Занятия проводятся в группе из 15 человек, но дополнительно возможны индивидуальные и индивидуально- групповые занятия.

### **Формы учебной работы, методы и средства обучения**

Организация и проведение учебного процесса строится с учетом индивидуальных способностей обучающихся. В ходе усвоения программы учитываются темп развития специальных умений и навыков.

**Типы занятий:** теоретические, практические, исполнительские, строевые.

Тематика занятий строится с учетом интересов обучающихся, возможности их самовыражения. Теория закрепляется одновременно на практике.

### **Уровни организации образования:**

1. начальный – пробуждение интереса, закрепление интереса к теме, радость от результата деятельности.
2. репродуктивный – умение профессионально повторить физические упражнения
3. креативный (творческий).

Неотъемлемая часть программы – проведение соревнований. Деятельность воспитанников в подготовке соревнований способствует развитию у них инициативы, коммуникативных качеств, формирует чувство ответственности, воспитывает коллектив единомышленников.

### **Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:**

#### **Словесные методы обучения:**

- устное изложение;
- беседа, дискуссия;
- анализ спортивных соревнований и др.

#### **Наглядные методы обучения:**

- показ видеоматериалов, иллюстраций – информационный;
- показ, исполнения педагогом;
- наблюдение;
- работа по образцу – репродуктивный.

#### **Практические методы обучения:**

- выполнение практических работ.

### **Формы проведения занятий:**

- разминка,
- тренировка,
- выступления на соревнованиях.

Кроме того, учащиеся обязаны ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также задания тренера-преподавателя по отработке отдельных элементов техники.

### **Методы:**

1. Сбор подростков и беседа на «насуточные темы»: успехи в учебе, проблемы в общении со сверстниками, общение с противоположным полом, взаимоотношения с родителями, взрослыми и т.д. Иногда содействие и решение проблем, возникших у того или иного члена коллектива.
2. Разминка. Все вместе делают упражнения из программы обще физической подготовки на все группы мышц без силовой нагрузки для разогрева мышц и их пластичности. Затем упражнения на подготовку тех мышц, над которыми будут работать в процессе тренировки.
3. Тренировка. Работа в соответствии с программой составленной по индивидуальным способностям и силовые нагрузки в соответствии с физическими данными каждого подростка на определенную группу мышц.
4. В конце каждого упражнения обязательна максимальная нагрузка на закрепление.

### **Ориентировочный план подготовки соревнований.**

1. Сбор участников соревнования. Обсуждение предстоящих выступлений, в какой зачетной – квалификационной категории будет выступать тот или иной подросток.
2. Проведение взвешивания, жеребьевка участников соревнований.
3. Составление программы соревнований и т.д. Разбивка по весовым категориям.
4. Разминка, подготовка к выступлению.
5. Обсуждение результатов пройденных соревнований.

### **Обучение строится на следующих гуманистических принципах:**

1. Принцип безусловного принятия учащегося или воспитанника, когда его принимают таким, какой он есть, со всеми его плюсами и минусами.
2. Принцип активности и самостоятельности учащегося или воспитанника. Подросток сам осуществляет свой выбор, сам выбирает активность и ее формы. Педагог подстраивается под него.
3. Принцип учета интересов и потребностей учащегося или воспитанника. В основе работы учитываются желания, потребности, интересы учащегося или воспитанника.
4. Принцип сотрудничества подростка и педагога, а не соревнования. Мы обмениваемся своим опытом, совместно реализуем свои желания. Взаимный обмен деятельностью ведет к тому, что мы все выигрываем.
5. Принцип обеспечения успеха каждому учащемуся. Личность растет от успеха к успеху. Мы создаем условия, чтобы они были адекватны развитию подростка и его опыту, чтобы он имел в них успех.
6. Принцип ответственности каждого – и педагога, и подростка – за свое поведение.

## 7. Принцип творчества.

### **Ожидаемые результаты и система их диагностирования**

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются контрольные испытания по ОФП и СФП, результаты выступлений на соревнованиях.

Кроме этого, во всех группах постоянно проводятся поединки в соревновательном варианте с целью выявления рейтинга каждого воспитанника.

Использование метода рейтинговых оценок способствует отбору лучших спортсменов из числа воспитанников для выездов на соревнования высокого ранга.

Исходя из поставленных задач и содержания образовательной деятельности, к окончанию года обучения учащиеся и воспитанники должны:

Владеть системой упражнений подготовки мышц к работе в режиме нагрузок.

Умение сосредотачиваться, концентрироваться при выступлениях на соревнованиях.

Умения и навыки в оказании первой до врачебной помощи.

### **Способы проверки результативности.**

1. Анкетирование (при приеме в секцию).

2. Педагогическое наблюдение, результаты которого фиксируются в диагностическом листе.

3. Учетная карточка, участника соревнований различных категорий.

4. Аналитическая характеристика подростка.

**Формы итогового контроля:** открытое занятие; соревнование.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ**

### **«Футзал»**

**216 часов в год**

**(1 год обучения . 6 часов в неделю)**

№ п/п	Тема	Всего час	В том числе	
			теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
2.	История футбола	3	3	
3.	ОФП; Ведение мяча.	13	3	10
4.	ОФП; Остановка мяча.	13	3	10
5.	ОФП: Прием мяча.	13	3	10
6.	ОФП: Удар по мячу.	13	3	10
7.	ОФП: Передачи мяча.	13	3	10

8.	ОФП: Технические взаимодействия (дриблинг).	30	5	25
9.	ОФП: Тактические схемы игры.	18	3	15
10.	ОФП: Розыгрыши стандартных положений.	18	3	15
11.	ОФП: Тактические взаимодействия игроков.	18	3	15
12.	ОФП: Спарринговая двусторонняя игровая практика.	41	6	35
13.	Организация и участие в соревнованиях.	19	-	19
14.	Итоговое занятие.	2	-	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>40</b>	<b>176</b>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ**  
**«Футзал»**  
**216 часов в год**  
**(2 год обучения . 6 часов в неделю)**

№ п/п	Тема	Всего час	В том числе	
			теория	практика



1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
2.	История футбола	1	1	
3.	ОФП; Ведение мяча.	6	1	5
4.	ОФП; Остановка мяча.	6	1	5
5.	ОФП; Прием мяча.	6	1	5
6.	ОФП; Удар по мячу.	6	1	5
7.	ОФП; Передачи мяча.	6	1	5
8.	ОФП; Технические взаимодействия (дриблинг).	15	3	12
9.	ОФП; Тактические схемы игры.	24	2	22
10.	ОФП; Розыгрыши стандартных положений.	25	2	23
11.	ОФП; Тактические взаимодействия игроков.	25	2	23
12.	ОФП; Спарринговая двусторонняя игровая практика.	73	5	68
13.	Организация и участие в соревнованиях.	19	-	19
14.	Итоговое занятие.	2	-	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>

## **Содержание образовательной программы**

### **Тема №1 – Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

Ознакомление с залом, с наличием в зале приспособлений, мячами. Изучение охраны труда при выполнении тренировок по футболу. Вопросы, связанные с личной гигиеной. Изучение плана эвакуации.

### **Тема №2 – История футбола.**

Ознакомление с историей футбола в России. Правила игры по футболу. Правила соревнований по футболу. Судейская практика.

### **Тема №3 – Ведение мяча.**

Общefизическая подготовка. Ведение мяча носком ноги. Ведение мяча внутренней стороны стопы. Ведение мяча внешней стороной стопы. Ведение мяча пяткой. Ведение мяча (слалом).

### **Тема №4 – Остановка мяча.**

Обязательная общefизическая подготовка крайне необходима, для разминки и разогрева мышц и связок. Остановка мяча носком ноги. Остановка мяча пяткой. Остановка мяча подъемом стопы. Остановка мяча «ЩЕЧКОЙ». Остановка мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча бедром. Остановка мяча грудью.

### **Тема №5 – Прием мяча.**

Обязательная общefизическая подготовка. Прием мяча стопой. Прием мяча бедром. Прием мяча грудью. Прием мяча головой. Прием мяча в единоборстве.

### **Тема №6 – Удары по мячу.**

Обязательная общефизическая подготовка. Удар по мячу носком стопы. Удар по мячу пяткой. Удар по мячу внешней стороной стопы. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Удар по мячу подъемом стопы. Удар по мячу голенью. Удар по мячу коленом. Удар по мячу бедром. Удар по мячу грудью. Удар по мячу головой. Удар по мячу плечом.

### **Тема №7 – Передача мяча.**

Обязательная общефизическая подготовка. Передача мяча низом, стопой. Передача мяча верхом стопой. Передача мяча бедром. Передача мяча грудью. Передача мяча головой. Передача мяча в единоборствах. Продольные передачи мяча. Поперечные передачи мяча.

### **Тема №8 – Технические взаимодействия (дриблинг).**

Обязательная общефизическая подготовка. Ведение мяча с последующей передачей низом. Ведение мяча с последующей передачей верхом. Остановка мяча с последующей передачей верхом. Остановка мяча с последующей передачей низом. Ведение мяча с последующим ударом низом. Ведение мяча с последующим ударом верхом. Остановка мяча и удар по неподвижному мячу. Прием мяча и удар по катящемуся мячу. Прием мяча бедром, грудью и удар по летящему мячу. Удары : «ДУПЛЕТ», «РИКОШЕТ», ОБМАННЫЙ.

### **Тема №9 – Тактические схемы игры.**

Обязательная общефизическая подготовка. Игра в линию. Игра «КВАДРАТ». Игра «ТРЕУГОЛЬНИК». Зонная защита. Персональная опека.

### **Тема №10 – Розыгрыш стандартных положений.**

Обязательная общефизическая подготовка. Розыгрыш свободного удара. Розыгрыш штрафного удара. Розыгрыш углового удара. Розыгрыш мяча из аута. Розыгрыш мяча от ворот.

### **Тема №11 – Тактические взаимодействия игроков.**

Обязательная общефизическая подготовка. Игра с нападающим «СТОЛБ». Игра со свободным нападающим. Игра во взаимозаменяемости. Игра со свободным защитником. Игра с центральным защитником. Игра крайними нападающими. Комбинация «СТЕНКА». Комбинация «ЗАБЕГАНИЕ». Комбинация «ЗАСЛОН». Комбинация численного преимущества.

**Тема №12 – Спарринговая двусторонняя игровая практика.** Обязательная общефизическая подготовка. Двусторонние спарринговые игры. Учебные игры. Тактические учебные игры.

**Тема №13 – Организация, проведение и участие в соревнованиях.** Обязательная общефизическая подготовка (разминка). Участие в соревнованиях в соответствии с заявкой. Организация и проведение

соревнований в нутрии секции и на базе ОУ. Участие в соревнованиях межучилищных, районных, городских, зональных.

### Тема №14 Итоговое занятие:

Проведение открытого занятия, соревнования.

#### Календарно - тематический план (1 год обучения)

№ занятия	Дата	Тема занятия	Теория	Практика
1	3.09	Ознакомление с залом, с наличием в зале приспособлений, мячами. Изучение охраны труда при выполнении тренировок по футболу. Вопросы, связанные с личной гигиеной. Изучение плана эвакуации. Ознакомление с историей футбола в России. Правила игры по футболу. Правила соревнований по футболу.	2	
2	5.09	Общая физическая подготовка. Ведение мяча с последующей передачей верхом.	1	1
3	7.09	Общая физическая подготовка. Остановка мяча внешней стороной стопы.	1	1
4	9.09	Общая физическая подготовка. Прием мяча ногой. Удар по мячу подъемом.	1	1
5	12.09	Общая физическая подготовка. Ведение мяча носком стопы.	1	1
6	14.09	Общая физическая подготовка. Удар по мячу головой.	1	1
7	16.09	Общая физическая подготовка. Ведение мяча с последующей передачей низом.	1	1
8	19.09	Общая физическая подготовка. Остановка мяча и удар по неподвижному мячу.		
9	21.09	Общая физическая подготовка. Игра в линию.	1	1

10	23.09	Участие в турнире по мини-футболу для детей сирот и детей оставшихся без попечения родителей		2
11	26.09	Общая физическая подготовка. Двусторонняя учебная игра.	1	1
12	28.09	Общая физическая подготовка. Двусторонняя учебная игра.	1	1
13	5.10	Общая физическая подготовка. Ознакомление с историей футбола в России. Правила игры по футболу. Правила соревнований по футболу. Судейская практика. Ведение мяча пяткой.	1	1
14	7.10	Участие в соревнованиях по мини-футболу 57-ой Спартакиады «Юность России»	1	1
15	10.10	Общая физическая подготовка. Прием мяча в единоборстве.	1	1
16	12.10	Общая физическая подготовка. Удар по мячу внутренней стороной стопы.	1	1
17	14.10	Общая физическая подготовка. Продольные передачи мяча.	1	1
18	17.10	Участие в соревнованиях по мини-футболу 19-ой Спартакиады «Досуг» среди юношей	1	1
19	19.10	Общая физическая подготовка. Ведение мяча с последующим ударом низом.		2
20	21.10	Участие в соревнованиях по мини-футболу среди учащихся ПОУ Кировского района СПб		2
21	24.10	Общая физическая подготовка. Розыгрыш штрафного удара.	1	1
22	26.10	Общая физическая подготовка. Учебная игра.		2
23	28.10	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2
24	31.10	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2
25	2.11	Общая физическая подготовка. Остановка мяча внешней стороной стопы.	1	1
26	7.11	Общая физическая подготовка. Ведение мяча «слалом»		2
27	9.11	Общая физическая подготовка. Прием мяча бедром.		2
28	11.11	Общая физическая подготовка. Прием мяча головой. Удар по мячу голенью.	1	1
29	14.11	Общая физическая подготовка. Поперечные передачи мяча.		2
30	16.11	Общая физическая подготовка. Удар по мячу пяткой.		2
31	18.11	Общая физическая подготовка. Ведение мяча с последующим ударом низом.		2
32	21.11	Общая физическая подготовка. Игра «ТРЕУГОЛЬНИК»		2
33	23.11	Общая физическая подготовка. Зонная защита.	1	1
34	25.11	Общая физическая подготовка. Розыгрыш мяча из аута.		2
35	28.11	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2
36	30.11	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2

37	2.12	Общая физическая подготовка. Розыгрыш штрафного удара.		2
38	5.12	Общая физическая подготовка. Игра с нападающим «Столб»	1	1
39	7.12	Общая физическая подготовка. Комбинация «ЗАБЕГ АНИЕ»	1	1
40	9.12	Общая физическая подготовка. Остановка мяча и удар по неподвижному мячу.		2
41	12.12	Общая физическая подготовка. Прием мяча и удар по катящемуся мячу. Удар «РИКОШЕТ»	1	1
42	14.12	Общая физическая подготовка. Прием мяча бедром. Игра «КВАДРАТ»		2
43	16.12	Общая физическая подготовка. Комбинация «СТЕНКА»		2
44	19.12	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2
45	21.12	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2
46	23.12	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2
47	26.12	Общая физическая подготовка. Остановка мяча грудью. Удар по мячу плечом.	1	1
48	28.12	Общая физическая подготовка. Передача мяча верхом стопой. Ведение мяча с последующей передачей верхом.		2
49	11.01	Общая физическая подготовка. Удар по мячу носком стопы. Обманные удары.		2
51	13.01	Общая физическая подготовка. Розыгрыш мяча от ворот. Комбинация «ЗАСЛОН»	1	1
52	16.01	Общая физическая подготовка. Ведение мяча с последующим ударом низом.		2
53	18.01	Общая физическая подготовка. Игра со свободным нападающим.	1	1
54	20.01	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2
55	23.01	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2
56	25.01	Общая физическая подготовка. Ведение мяча «слалом». Прием мяча стопой.		2
57	27.01	Общая физическая подготовка. Удар по мячу головой.		2
58	30.01	Общая физическая подготовка. Ведение мяча с последующей передачей низом.		2
59	1.02	Общая физическая подготовка. Остановка мяча и удар по неподвижному мячу.	1	1
60	6.02	Общая физическая подготовка. Игра в линию.	1	1
61	8.02	Общая физическая подготовка. Игра с нападающим «Столб»		2
62	10.02	Общая физическая подготовка. Комбинация «ЗАБЕГ АНИЕ»	1	1
63	13.02	Общая физическая подготовка. Остановка мяча и удар по неподвижному мячу.		2
64	15.02	Общая физическая подготовка. Прием мяча и удар по катящемуся мячу. Удар		2

		«РИКОШЕТ»		
65	17.02	Общая физическая подготовка. Прием мяча бедром. Игра «КВАДРАТ»		2
66	20.02	Общая физическая подготовка. Комбинация «СТЕНКА»	1	1
67	24.02	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2
68	27.02	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2
69	29.02	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2
70	2.03	Общая физическая подготовка. Остановка мяча грудью. Удар по мячу плечом.	1	1
71	5.03	Общая физическая подготовка. Розыгрыш мяча от ворот. Комбинация «ЗАСЛОН»		2
72	9.03	Общая физическая подготовка. Ведение мяча с последующим ударом низом.		2
73	12.03	Общая физическая подготовка. Игра со свободным нападающим.		2
74	14.03	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2
75	16.03	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.	1	1
76	19.03	Общая физическая подготовка. Ведение мяча «слалом». Прием мяча стопой.	1	1
77	15.03	Общая физическая подготовка. Удар по мячу головой.		2
78	21.03	Общая физическая подготовка. Ведение мяча с последующей передачей низом.	1	1
79	23.03	Общая физическая подготовка. Игра с центральным защитником.		2
80	26.03	Общая физическая подготовка. Игра крайними нападающими.		2
81	28.03	Общая физическая подготовка. Ведение мяча «слалом». Прием мяча стопой.	1	1
82	30.03	Общая физическая подготовка. Удар по мячу головой.		2
83	2.04	Общая физическая подготовка. Ведение мяча с последующей передачей низом.		2
84	4.04	Общая физическая подготовка. Остановка мяча и удар по неподвижному мячу.		2
85	6.04	Общая физическая подготовка. Игра в линию.		2
86	9.04	Общая физическая подготовка. Игра с нападающим «Столб»		2
87	11.04	Общая физическая подготовка. Комбинация «ЗАБЕГАНИЕ»	1	1
88	13.04	Общая физическая подготовка. Остановка мяча и удар по неподвижному мячу.		2
89	16.04	Общая физическая подготовка. Прием мяча и удар по катящемуся мячу. Удар «РИКОШЕТ»		2
90	18.04	Общая физическая подготовка. Прием мяча бедром. Игра «КВАДРАТ»		2

91	20.04	Общая физическая подготовка. Комбинация «СТЕНКА»	1	1
92	23.04	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2
93	25.04	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2
94	27.04	Общая физическая подготовка. Удар по мячу грудью. Комбинация «ЗАБЕГАНИЕ»		2
95	30.04	Общая физическая подготовка. Тактическая учебная игра.	1	1
96	4.05	Общая физическая подготовка. Остановка мяча пяткой. Удар по мячу внешней стороной стопы.		2
97	7.05	Общая физическая подготовка. Розыгрыш штрафного удара.	1	1
98	11.05	Общая физическая подготовка. Учебная игра.		2
99	14.05	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2
100	16.05	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2
101	18.05	Общая физическая подготовка. Остановка мяча внешней стороной стопы. Удар носком стопы		2
102	21.05	Общая физическая подготовка. Игра «КВАДРАТ»		2
103	23.05	Общая физическая подготовка. Прием мяча бедром.		2
104	25.05	Общая физическая подготовка. Прием мяча головой. Удар по мячу голенью.		2
105	28.05	Общая физическая подготовка. Игра «ТРЕУГОЛЬНИК»		2
106	30.05	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.	1	1
107		Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2
108		Проведение открытого урока		2
				2
<b>Всего: 216</b>			<b>40</b>	<b>176</b>



## Календарно - тематический план (2 год обучения)

№ занятия	Дата	Тема занятия	Теория	Практика
1	3.09	Ознакомление с залом, с наличием в зале приспособлений, мячами. Изучение охраны труда при выполнении тренировок по футболу. Вопросы, связанные с личной гигиеной. Изучение плана эвакуации. Ознакомление с историей футбола в России. Правила игры по футболу. Правила соревнований по футболу.	2	
2	5.09	Общая физическая подготовка. Ведение мяча «слалом»		2
3	7.09	Общая физическая подготовка. Остановка мяча «щекой». Прием мяча.		2
4	9.09	Общая физическая подготовка. Удар по мячу плечом. Передача в единоборстве.		2
5	12.09	Общая физическая подготовка. Ведение мяча с последующим ударом верхом.		2
6	14.09	Общая физическая подготовка. Игра «КВАДРАТ»		2
7	16.09	Общая физическая подготовка. Удары «ДУПЛЕТ» «РИКОШЕТ»		2
8	19.09	Общая физическая подготовка. Розыгрыш штрафного удара		2
9	21.09	Общая физическая подготовка. Комбинация «ЗАСЛОН»		2
10	23.09	Участие в турнире по мини-футболу для детей сирот и детей оставшихся без попечения родителей		2
11	26.09	Общая физическая подготовка. Двусторонняя учебная игра.		2
12	28.09	Общая физическая подготовка. Двусторонняя учебная игра.		2
13	5.10	Общая физическая подготовка. Двусторонняя учебная игра.		2
14	7.10	Участие в соревнованиях по мини-футболу 57-ой Спартакиады «Юность Росси»		2
15	10.10	Общая физическая подготовка. Ведение мяча с последующей передачей низом.	1	1
16	12.10	Общая физическая подготовка. Персональная опека.	1	1
17	14.10	Общая физическая подготовка. Игра «ТРЕУГОЛЬНИК»		2
18	17.10	Участие в соревнованиях по мини-футболу 19-ой Спартакиады «Досуг» среди юношей		2
19	19.10	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2
20	21.10	Участие в соревнованиях по мини-футболу среди учащихся ПОУ Кировского района СПб		2
21	24.10	Общая физическая подготовка. Игра со свободным защитником.		2

22	26.10	Общая физическая подготовка. Комбинация «СТЕНКА»		2
23	28.10	Общая физическая подготовка. Тактическая учебная игра.		2
24	31.10	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2
25	2.11	Общая физическая подготовка. Остановка мяча подъемом стопы.	1	1
26	7.11	Общая физическая подготовка. Удар по летящему мячу.		2
27	9.11	Общая физическая подготовка. Поперечные передачи.		2
28	11.11	Общая физическая подготовка. Удары «ДУПЛЕТ», «ОБМАННЫЙ»		2
29	14.11	Общая физическая подготовка. Игра «КВАДРАТ»		2
30	16.11	Общая физическая подготовка. Игра во взаимзаменяемости.		2
31	18.11	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2
32	21.11	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2
33	23.11	Общая физическая подготовка. Игра с нападающим «СТОЛЬ»	1	1
34	25.11	Общая физическая подготовка. Игра «ТРЕУГОЛЬНИК»		2
35	28.11	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2
36	30.11	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2
37	2.12	Общая физическая подготовка. Игра «КВАДРАТ»		2
38	5.12	Общая физическая подготовка. Розыгрыш углового удара.	1	1
39	7.12	Общая физическая подготовка. Комбинация «ЗАБЕГАНИЕ»	1	1
40	9.12	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2
41	12.12	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		1
42	14.12	Общая физическая подготовка. Двусторонняя тактическая игра.		2
43	16.12	Общая физическая подготовка. Игра со свободным нападающим.		2
44	19.12	Общая физическая подготовка. Остановка мяча и удар по неподвижному мячу. Удар «ДУПЛЕТ»		2
45	21.12	Общая физическая подготовка. Игра с центральным защитником.		2
46	23.12	Общая физическая подготовка. Двусторонняя учебная игра.		2
47	26.12	Общая физическая подготовка. Двусторонняя учебная игра.	1	1
48	28.12	Общая физическая подготовка. Розыгрыш мяча от ворот. Комбинация «ЗАСЛОН»		2
49	11.01	Общая физическая подготовка. Игра с нападающим «Столб»		2
51	13.01	Общая физическая подготовка. Комбинация «ЗАБЕГАНИЕ»		2

52	16.01	Общая физическая подготовка. Тактическая учебная игра.		2
53	18.01	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.	1	1
54	20.01	Общая физическая подготовка. Остановка мяча подъемом стопы.		2
55	23.01	Общая физическая подготовка. Удар по летящему мячу.		2
56	25.01	Общая физическая подготовка. Поперечные передачи.		2
57	27.01	Общая физическая подготовка. Удары «ДУПЛЕТ», «ОБМАННЫЙ»		2
58	30.01	Общая физическая подготовка. Игра «КВАДРАТ»		2
59	1.02	Общая физическая подготовка. Игра во взаимзаменяемости.	1	1
60	6.02	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2
61	8.02	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2
62	10.02	Общая физическая подготовка. Игра с нападающим «СТОЛЬ»	1	1
63	13.02	Общая физическая подготовка. Игра «ТРЕУГОЛЬНИК»		2
64	15.02	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2
65	17.02	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2
66	20.02	Общая физическая подготовка. Игра «КВАДРАТ»	1	1
67	24.02	Общая физическая подготовка. Розыгрыш углового удара.		2
68	27.02	Общая физическая подготовка. Тактическая учебная игра.		2
69	29.02	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2
70	2.03	Общая физическая подготовка. Остановка мяча подъемом стопы.	1	1
71	5.03	Общая физическая подготовка. Удар по летящему мячу.		2
72	9.03	Общая физическая подготовка. Поперечные передачи.		2
73	11.03	Общая физическая подготовка. Удары «ДУПЛЕТ», «ОБМАННЫЙ»		2
74	12.03	Общая физическая подготовка. Игра «КВАДРАТ»		2
75	14.03	Общая физическая подготовка. Игра во взаимзаменяемости.	1	1
76	16.03	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2
77	19.03	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2
78	15.03	Общая физическая подготовка. Игра с нападающим «СТОЛЬ»	1	1
79	21.03	Общая физическая подготовка. Игра «ТРЕУГОЛЬНИК»		2
80	23.03	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2
81	26.03	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.	1	1
82	28.03	Общая физическая подготовка. Игра «КВАДРАТ»		2

83	30.03	Общая физическая подготовка. Розыгрыш углового удара.		2
84	2.04	Общая физическая подготовка. Тактическая учебная игра.		2
85	4.04	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2
86	6.04	Общая физическая подготовка. Остановка мяча подъемом стопы.		2
87	9.04	Общая физическая подготовка. Удар по летящему мячу.	1	1
88	11.04	Общая физическая подготовка. Поперечные передачи.		2
89	13.04	Общая физическая подготовка. Удары «ДУПЛЕТ», «ОБМАННЫЙ»		2
90	16.04	Общая физическая подготовка. Игра «КВАДРАТ»		2
91	18.04	Общая физическая подготовка. Игра во взаимзаменяемости.	1	1
92	20.04	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2
93	23.04	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2
94	25.04	Общая физическая подготовка. Игра с нападающим «СТОЛЬ»		2
95	27.04	Общая физическая подготовка. Игра «ТРЕУГОЛЬНИК»	1	1
96	30.04	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2
97	4.05	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.	1	1
98	7.05	Общая физическая подготовка. Игра «КВАДРАТ»		2
99	11.05	Общая физическая подготовка. Розыгрыш углового удара.		2
100	13.05	Общая физическая подготовка. Тактическая учебная игра.		2
101	14.05	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2
102	16.05	Общая физическая подготовка. Остановка мяча подъемом стопы.		2
103	18.05	Общая физическая подготовка. Удар по летящему мячу.		2
104	21.05	Общая физическая подготовка. Прием мяча головой. Удар по мячу голенью. Игра «ТРЕУГОЛЬНИК»		2
105	23.05	Общая физическая подготовка. Игра «КВАДРАТ»		2
106	25.05	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.	1	1
107	28.05	Общая физическая подготовка. Двусторонняя спарринговая игра.		2
108	30.05	Проведение открытого урока		2
				2
<b>Всего: 216</b>			<b>22</b>	<b>194</b>

## **Материально-техническая база**

**Для реализации данной программы необходимо:**

Занятия проводятся в спортивном зале лицея

- Спортивный зал
- Мячи резиновые, набивные, футбольные.
- Скакалки, скамейки.
- Футбольные ворота.

### **Литература для педагога:**

1. Вайнбаум В.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991.
2. Вейдер Джо. Система строительства тела. – М.: ФИС, 1991.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФИС, 1988.
4. Журнал «Спортивная жизнь России».
5. Мейксон Г.Б., Шоулин В.Н., Шоулина Е.Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. – М.: Просвещение, 1986.
6. Волков А.В. Физическое воспитание учащихся. – Киев: Радянська школа, 1988.
7. Педагогика: Учебное пособие для студентов педагогических институтов / Под.ред. Ю.К. Бабанского. – М.: Просвещение. 1988.
8. Физическая культура в школе (Ежемесячный научно-методический журнал, Государственный комитет по народному образованию).
9. Фомин К.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: ФИС. 1988
10. Черный В.Г. Спорт без травм. – М.: ФИС. 1988.
11. Юшкевич Т.П. Применение технических средств в обучении и тренировке спортсменов. – Минск: Полымя, 1987.

### **Литература для обучающихся:**

1. Андреев С.Н. Футбол-твоя игра.-М.: Просвещение., 1989
2. Лаптев А.П. Юный футболист.-М.:Физ. и спорт., 1989
3. Тюленьков С.Ю. Футбол в зале: система подготовки.-М.:ТЕРРА – Спорт.,2000

