

ПРИНЯТО:

на заседании
педагогического совета
Протокол №16 от 25.08.2021г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАОУ – гимназия №13
Р.Б.Стихина _____
Приказ № 286-01.09 от 01.09.2021

Футбол

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для обучающихся 11 – 17 лет, срок реализации 4 года

Разработчик: Дурягин Н.С
Педагог дополнительного образования
МАОУ – гимназия №13

Пояснительная записка

Направленность и актуальность программы

Дополнительная образовательная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для углубленного изучения раздела «Футбол» образовательной программы основного общего образования.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цель:

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в футбол на достойном уровне.

Задачи:

Обучающие:

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучение технике стоек и перемещений, передач мяча, приему мяча, подачам, атакующему удару, точности удара;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;

- выполнение нормативных требований по видам подготовки;
- дальнейшее обучение основам техники и тактики игры.

Развивающие:

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- повышение уровня общей физической подготовленности;
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма.

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч,

сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Сроками реализации дополнительной образовательной программы являются:

1 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

2 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание второго года обучения;
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

3 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание в третьего года обучения;
- проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия («крест», «волна»);
- результаты соревнований районного уровня.

4 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание в четвёртого года обучения;
- тестирование ОФП и СФП;
- тестирование на знание судейских жестов и судейской терминологии
- тестирование на умение выполнять технико-тактические действия («крест»; «волна», «эшелон», «морита»);
- результаты соревнований областного уровня.

Формы занятий и режим:

Программа рассчитана на возраст 11 - 17 лет, 105 часов в год на каждый год обучения.

Занятия проводятся тремя группами, в группу входит минимум 10 человек, максимум 15.

Программа делится на три этапа. Первый год обучения – начальная подготовка; второй год обучения – углубленное обучение технике игры; третий год обучения – совершенствование технической и углубленное обучение тактической подготовке, психологическая подготовка; четвёртый год обучения –

совершенствование технико-тактической, психологической и специальной физической подготовки.

Методы и технологии реализации содержания программы

- ✓ Тренировки по общей и специальной физической подготовке (занятия на воздухе, игры, эстафеты);
- ✓ Теоретические занятия в форме бесед, дискуссий, тестов.
- ✓ Соревновательные игры и эстафет.
- ✓ Посещение игр и соревнований профессиональных команд.
- ✓ Участия в соревнованиях различного уровня.

Участие в соревнованиях различного уровня является неотъемлемой частью учебного процесса. Основным показателем работы – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности. В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному педагогом совместно с каждым обучающимся. С первого года обучения особое время уделяется общей физической и специальной физической подготовке. На протяжении года удельный вес физической и специальной подготовки меняется. В последующие годы обучения на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки. На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задание проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики – научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, оздоровительном лагере, классе. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

Планируемые результаты:

Личностные:

- формирование способности к самооценке на основе критериев успешности спортивной деятельности;
- формирование основ здорового образа жизни;

- формирование активной жизненной позиции, умения ставить достижимые цели и идти к ним
- стремление к саморазвитию и самосовершенствованию, физическому и духовному;
- мобилизация знаний и практического опыта для решения поставленных задач.

Метапредметные:

- умение организовывать и планировать свою деятельность;
- умение конструктивно и бесконфликтно сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- проявление лидерских качеств и умения работать в команде, нести ответственность за свой выбор и действие команды;
- готовность участвовать в спортивных состязаниях своей возрастной группы.

Предметные:

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся должны **знать:**

- историю развития футбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Формы и методы текущего контроля

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Тестирование по теоретическому материалу.
6. Контроль соблюдения техники безопасности.
7. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
8. Контрольные игры с заданиями.
9. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
10. Контроль выполнения установок во время тренировок.
11. Встреча с учащимися во внеурочное время

Содержание дополнительной образовательной программы

1 год обучения.

Введение: История возникновения и развития футбола. Современное состояние футбола. Правила безопасности при занятиях футболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке футболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, волейбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке футболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в футболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча. Прямые нападающие удары. Защитные действия.

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в футбол. Значение тактической подготовки в футболе.

Практика: Тактика нападения. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

2 год обучения.

Введение: Терминология в футболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

Общая физическая подготовка.

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, волейбол, баскетбол, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Методы и средства СФП в тренировке футболистов.

Практика: Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с футболом.

Техническая подготовка.

Теория: Характеристика техники сильнейших футболистов.

Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Анализ тактических действий сильнейших футбольных команд

Практика: Тактика нападающих ударов. Тактика приёма мяча. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников с нападающими.

3 год обучения.

Введение: Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в футбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.

Общая физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы тренировки.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы СФП.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

Техническая подготовка.

Теория: Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча. Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия.

Тактическая подготовка.

Теория: Тактический план игры.

Практика: Тактика подачи. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подачи. Групповые и командные действия в нападении. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников с нападающими).

Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.

4 год обучения.

Введение: Физическая культура – средство укрепления здоровья. Техника безопасности. Основы судейской терминологии и жестов.

Общая физическая подготовка.

Теория: Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

Практика: Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Техническая подготовка.

Теория: Теоретические основы технического совершенствования.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча. Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия.

Тактическая подготовка.

Теория: Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

Практика: Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Групповые и командные действия в нападении. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников с нападающими).

Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Достижение ОБС перед соревнованиями. Сохранение ОБС вовремя соревнований. Аутогенная тренировка.

Календарный план

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	19	2	17
1. 1.	Общеразвивающие упражнения		1	7
1. 2.	Спортивные и подвижные игры		1	10
2.	Специальная физическая подготовка	32	5	27
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы		1	6
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц		1	5
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести		1	5
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости		1	5
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)		1	6
3.	Техническая подготовка	35	5	30
3. 1.	Техника игры в футбол		1	10
3. 2.	Тактика игры в футбол		3	10
3. 3.	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры		1	10
4.	Тактическая подготовка	8	2	6
4. 1.	Тактика приемов		1	3
4. 2.	Тактика передач		1	3
5.	Правила игры	10	3	7
	Итого:	105	18	87

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общезначительная подготовка	18	1	17
1. 1.	Общеразвивающие упражнения			7
1. 2.	Спортивные и подвижные игры			10
2.	Специальная физическая подготовка	25	2	23
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы			6
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц			3
2. 3.	Упражнения направленные на развитие координации			6
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости			4
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, игровой)			4
3.	Техническая подготовка	37	5	32
3. 1.	Приёмы и передачи мяча		1	8
3. 2.	Нападающие удары		1	5
3. 3.	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры		1	4
3.4	Техника игры в футбол		2	14
4.	Тактическая подготовка	16	2	14
4. 1.	Тактика игры в футбол		1	5
4. 2.	Тактика приёмов и передач		1	9
5.	Правила игры	8	2	6
	Итого:	105	13	92

3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	14	1	13
1. 1.	Общеразвивающие упражнения			7
1. 2.	Спортивные и подвижные игры			6
2.	Специальная физическая подготовка	22	1	21
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы Упражнения направленные на развитие			5
2. 2.	быстроты сокращения мышц Упражнения направленные на развитие			4
2. 3.	координации Упражнения направленные на развитие			4
2. 4.	специальной ловкости Упражнения направленные на развитие			4
2. 5.	выносливости (скоростной, игровой)			4
3.	Техническая подготовка	35	2	33
3. 1.	Приёмы и передачи мяча			8
3. 2.	Техника игры в футбол			8
3. 3.	Стойки			1
3. 4.	Нападающие удары			8
3. 5.	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры			8
4.	Тактическая подготовка	22	2	20
4. 1.	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите			10
4. 2.	Тактика нападающих ударов			5
4. 3.	Тактика игры в футбол			5
5.	Психологическая подготовка. Способы	5		
5.1.	регуляции психического состояния. Упражнения на релаксацию. Упражнения на		1	
5.2.	достижение ОБС. Аутогенная тренировка.			4
6.	Правила игры	6	1	5
	Итого:	105	9	96

4 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	9	1	8
1. 1.	Общеразвивающие упражнения			4
1. 2.	Спортивные и подвижные игры			4
2.	Специальная физическая подготовка	21	1	20
2. 1.	Упражнения сходные с основным видом действия по характеру нервно-мышечных усилий и по структуре движений			10
2. 2.	Специальные эстафеты и контрольные упражнения			10
3.	Техническая подготовка	45	1	44
3. 1.	Приёмы и передачи мяча			8
3. 2.	Техника игры в футбол			8
3. 3.	Нападающие удары			8
3. 4.	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры			8
3. 5.	Передвижения			4
3. 6.	Защитные действия			8
4.	Тактическая подготовка	21	1	20
4. 1.	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите			7
4. 2.	Тактика нападения			6
4. 3.	Тактика игры в футбол			7
5.	Психологическая подготовка.	4		
5.1.	Способы регуляции психического состояния.		1	
5.2.	Достижение ОБС перед соревнованиями. Сохранение ОБС во время соревнований. Аутогенная тренировка.			3
6.	Правила игры	4	2	2
	Итого:	105	8	97

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общесфизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.

Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы в школе имеется и может и может быть использовано:

1. Спортивный зал.
2. Футбольные ворота.
3. Футбольные мячи 30 штук.
4. Сетка для переноса мячей 2 штуки.
5. Баскетбольные и волейбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
6. Манишки.
7. Компьютеры с выходом в Интернет.
8. Школьная площадка.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Литература:

1. Голомазов С., Чирва Б. Футбол. Аналитические закономерности взятия ворот. Научно-методическое издание. Выпуск 14. – М.: РГАФК, 2000. – 31 с.
2. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. II этап(11-12 лет).- М.: Олимпия. Человек, 2007. – 240 с.
3. Хьюс Ч. Футбол: тактические действия команды. Пер. с англ. М., 1979. -56 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: .: СпортАкадемПресс, 2000. – 171 с.

Литература для детей:

Методическое обеспечение:

1. Методика преподавания футбола в школе
<https://infourok.ru/metodika-prepodavaniya-futbola-v-obscheobrazovatelnoy-shkole-721945.html>
2. Методика обучения игры в футбол в системе школьного физического воспитания
<https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-metodika-obucheniya-igri-v-futbol-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-dlya-trenerovprepodavat-1775408.html>
3. Учебно-методическая программа по футболу
<http://sctransbunker.com/docs/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%A1%D0%9A%20%D0%A2%D0%A0%D0%91.pdf>
4. Материалы детской футбольной лиги
<http://www.dfl.org.ru/reading/books/>
5. Методические рекомендации по проведению уроков физкультуры в 1-4 классах
<https://static.rfs.ru/documents/1/5fec43542365a.pdf>
6. Проект РФС «Футбол в школе»
<http://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/files/ioe/documents/4V5GZ9MYJ2V9OALVTO51.pdf>
7. Ассоциация мини-футбола России
http://amfr.ru/information/lib/?PAGEN_1=3

Сведения о разработчике

Дурягин Николай Сергеевич

Педагог дополнительного образования МАОУ – гимназия №13

Образование – среднеспециальное, учитель физической культуры

Педагогический стаж – 1 год

Аннотация к общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Футбол»

Цель:

На основе интересов и склонностей обучающихся углубить знания, расширить и закрепить двигательные умения и навыки в конкретном виде спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, компетентности, чувства дружбы;
- привитие организаторских навыков;
- повышение специальной физической, тактической подготовки школьников по футболу;

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Футбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

Каждая команда состоит из 5 игроков, которые действуют в своих зонах. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока.

Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;

- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе футбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение футбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

На практических занятиях учащиеся овладевают:

- техникой и тактикой игры, методикой судейства игр;
- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по футболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

Занятия проводятся 3 раза в неделю.

Приложение

Тестовый контроль

1 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000

5	Наклон вперёд из положения стоя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

2 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,8 - 5,4	6,2 – 5,5
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,0 – 8,6	9,6 – 9,1
3	Прыжки в длину с места, см	165 - 180	155 - 175
4	6-минутный бег, м	1100-1200	900 -1050
5	Наклон вперёд из положения стоя, см	6 - 8	9 - 11
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 6	11 - 15
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110-120	120-130
8	Прыжки в высоту с места, см	45-50	40-45

3 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,6 - 5,2	6,0 – 5,3
2	Челночный бег 3x10 м, с	8,8 – 8,4	9,4 – 8,9
3	Прыжки в длину с места, см	170 - 185	160 - 180
4	6-минутный бег, м	1200-1300	1000 -1150
5	Наклон вперёд из положения стоя, см	7 - 9	10 - 12
6	Подтягивание на высокой перекладине из	6-8	12 - 17

	виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).		
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	120-130	130-140
8	Прыжки в высоту с места, см	50-55	45-50

4 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,4 - 5,0	5,8 – 5,1
2	Челночный бег 3x10 м, с	8,6 – 8,2	9,2 – 8,7
3	Прыжки в длину с места, см	175 - 190	165 - 185
4	6-минутный бег, м	1300-1400	1100 -1200
5	Наклон вперёд из положения стоя, см	8 - 10	11 - 14
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	8-10	14 - 18
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	130-140	130-140
8	Прыжки в высоту с места, см	55-60	50-55

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований

Площадка и её разметка

Какую форму имеет футбольная площадка?

Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку?

Что такое средняя линия?

Ворота

Какие должны быть ворота и каковы её размеры?

Мяч

Каким должен быть мяч для игры?

Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков

Что должны знать участники соревнований?

Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?

В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?

Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?

В каких случаях применяется удаление игрока?

Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков

Каким должен быть костюм игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви?

Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?

Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей игре?

Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Как называются игроки?

Счёт и результат игры

В каких случаях команда проигрывает?

Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?

Из скольких таймов состоит соревнование?

Когда соревнование считается законченным?

Продолжительность игры и выбор сторон

Как возобновляется игра после окончания первого тайма?

Приём и передача мяча

Каким способом можно ударить по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

Замены игроков

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

Перерывы

Какие установлены перерывы между таймами?

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием,
утвержденным директором.

1-й год обучения

№	Учебные недели	Название темы Содержание тем	Форма занятий	Кол-во часов	Форма/методы контроля
1.	1 неделя	Введение в программу ИТБ и ПБ Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль ОФП Инструктаж по ТБ. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение травм при занятиях баскетболом.	Лекция	2	Опрос
2.		СФП Контрольные испытания Значение СФП для подготовки баскетболистов Прыжок в длину с места, челночный бег 3*10м., штрафной бросок.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
3.	2 неделя	Физическая культура и спорт в РФ ОФП Коллектив физической культуры – основное звено физкультурного движения. Организация, задачи и содержание работы коллективов физкультуры. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
4.		Основы техники и тактики игры СФП Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Характеристика основных средств СФП и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
5.	3 неделя	Основы техники и тактики игры ОФП Перемещения, ведение мяча, передачи на месте. Развитие выносливости.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Наблюдение

6.		<p>Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>СФП</p> <p>Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов.</p> <p>Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.</p>	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты, опрос	1	Групповая/ Тестирование, наблюдение, беседа
7.	4 неделя	<p>Основы техники и тактики игры</p> <p>Основы техники и тактики игры</p> <p>Перемещения, ведение мяча, передачи на месте.</p> <p>Броски с близкой дистанции</p>	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Тестирование, наблюдение
8.		Экскурсии, посещение соревнований	Экскурсия	1	/Наблюдение
9.	5 неделя	<p>Основы техники и тактики игры</p> <p>СФП</p> <p>Передачи с заходом за спину. Броски в движении.</p> <p>Игра «Пятнашки с ведением мяча», «Десять передач»</p>	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
10.		<p>Основы техники и тактики игры</p> <p>Основы техники и тактики игры</p> <p>Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча.</p> <p>Выбивание и вырывание мяча.</p> <p>Индивидуальная защита: правило «треугольника».</p>	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Фронтальный опрос
11.	6 неделя	<p>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль ОФП</p> <p>Контрольные игры и соревнования</p> <p>Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питание с учетом занятий спортом.</p> <p>Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.</p>	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Наблюдение

		Игра 1*1.			
12.		СФП Основы техники и тактики игры Упражнения со скакалкой, гантелями, гимнастическими скамейками. Жонглирование мячом. Передачи в движении. Бросок со средней дистанции	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Наблюдение
13.	7 неделя	Основы техники и тактики игры СФП Индивидуальная защита: зона отскока. Жонглирование мячом. Подтягивание. Выпрыгивание «на щит»	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Наблюдение
14.		Основы техники и тактики игры Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Броски со средней дистанции. Соревнования по подвижной игре «десять передач».	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Наблюдение
15.	8 неделя	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. ОФП Основы техники и тактики игры Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Игра в «двойках». Броски в движении и со средней дистанции.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Наблюдение
16.		Основы техники и тактики игры СФП Игра 2*2. Переключение защитников. Упражнения со скакалкой, гантелями, гимнастическими скамейками. Жонглирование мячом.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Наблюдение
17.	9 неделя	Основы техники и тактики игры Основы техники и тактики игры Игра в «двойках». Броски в движении и со средней дистанции. Игра 2*2. Переключение защитников.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке,	2	наблюдение

			соревновательные игры, эстафеты		
18.		ОФП Контрольные игры и соревнования Развитие выносливости и гибкости. Товарищеская игра.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
19.	10 неделя	Основы техники и тактики игры СФП Передачи в «тройках с заходом за спину» Броски со средней дистанции. Игра 2*2. Переключение защитников. Жонглирование мячами. Ведение 2 мячами.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
20.		Основы техники и тактики игры ОФП Передачи в прыжке. Скоростное ведение мяча. Штрафной бросок. Развитие силы и ловкости.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
21.	11 неделя	Основы техники и тактики игры СФП Передачи в прыжке. Штрафной бросок. Игра 2*2. Упражнения с мячами на развитие силы разных групп мышц.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Наблюдение
22.		Контрольные игры и соревнования ОФП Товарищеские игры. Развитие гибкости и ловкости.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
23.	12 неделя	Основы техники и тактики игры Основы техники и тактики игры Передачи в прыжке. Штрафной бросок. Игра 3*3. Переключение защитников.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение

24.		ОФП Основы техники и тактики игры Развитие скоростной выносливости. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
25.	13 неделя	Основы техники и тактики игры ОФП Тактическое взаимодействие в «двойках» (отдал мяч – выйди) Развитие выносливости, гибкости	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
26.		Посещение игр профессиональных команд.	Экскурсия	1	наблюдение
27.	14 неделя	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты аттестация	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
28.		Контрольные игры и соревнования СФП Ведение мяча с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. Перехват мяча. Упражнения со скакалкой, гантелями, гимнастическими скамейками. Жонглирование мячом.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
29.	15 неделя	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	Соревнования, эстафеты	2	/контрольные замеры, наблюдение
30.		ОФП Контрольные испытания Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Штрафной бросок. Ведение с обводкой стоек.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
31.	16 неделя	ОФП Основы техники и тактики игры Развитие выносливости. Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры,	2	/Наблюдение

			эстафеты		
32.		Основы техники и тактики игры ОФП Выбор свободного места для получения мяча. Развитие скоростной выносливости.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Наблюдение
33.	17 неделя	Основы техники и тактики игры Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль ОФП Взаимодействия двух игроков - "передай мяч — выходи". Методы самоконтроля. Развитие скоростно-силовых качеств.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Наблюдение, тестирование
34.		Основы техники и тактики игры Основы техники и тактики игры Взаимодействия двух игроков - "передай мяч — выходи". Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Броски со средней дистанции.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Наблюдение
35.	18 неделя	ОФП Основы техники и тактики игры Развитие силы, быстроты. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Наблюдение
36.		СФП Основы техники и тактики игры Упражнения со скакалкой, гантелями, гимнастическими скамейками. Жонглирование мячом. Взаимодействия двух игроков - "передай мяч — выходи".	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Наблюдение
37.	19 неделя	СФП Основы техники и тактики игры Упражнения с мячами и гантелями на развитие силы разных групп мышц. Организация командных действий по принципу выхода на свободное место.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение

38.		ОФП Основы техники и тактики игры Развитие гибкости, силы, быстроты. Взаимодействия двух игроков - подстраховка.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
39.	20 неделя	СФП Экскурсии, посещение соревнований Развитие специальной быстроты и ловкости. Посещение игры УГМК	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
40.		ОФП Основы техники и тактики игры Развитие скоростной выносливости. Организация командных действий по принципу выхода на свободное место.	Соревнования, эстафеты	1	/Контроль, наблюдение
41.	21 неделя	СФП Основы техники и тактики игры Развитие специальной выносливости Организация командных действий по принципу выхода на свободное место.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
42.		ОФП Контрольные игры и соревнования Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таз таза. Товарищеская игра.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
43.	22 неделя	СФП Основы техники и тактики игры Упражнения с мячами на развитие силы разных групп мышц. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Наблюдение
44.		ОФП Основы техники и тактики игры Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и в высоту. Ловля мяча двумя руками на уровне груди,	Тренировки по общей и специальной технической подготовке,	1	/Наблюдение

		двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.	соревновательные игры, эстафеты		
45.	23 неделя	Основы техники и тактики игры Основы техники и тактики игры Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Наблюдение
46.		Врачебный контроль. Врачебный контроль	Беседа	1	опрос
47.	24 неделя	Основы техники и тактики игры ОФП Взаимодействия двух игроков - подстраховка. Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта». Комбинированные эстафеты.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Наблюдение
48.		Основы техники и тактики игры Контрольные игры и соревнования Броски со средней дистанции. Обводка стоек. Товарищеская игра.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
49.	25 неделя		Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
50.		ОФП Основы техники и тактики игры Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза. Взаимодействия двух игроков - "передай мяч — выходи".	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение

51.	26 неделя	СФП Контрольные испытания Развитие специальной быстроты и ловкости. Контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Наблюдение
52.		Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль ОФП Основы техники и тактики игры Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение травм при занятиях баскетболом. Ведение с полуактивным сопротивлением защитника. Броски по кольцу.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
53.	27 неделя	СФП Основы техники и тактики игры Развитие специальной выносливости. Техника—основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
54.		ОФП Контрольные игры и соревнования Упражнения со скакалками, резиновыми мячами. Товарищеская игра.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
55.	28 неделя	Основы техники и тактики игры ОФП Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и в высоту. Прыжки вперед и назад «лягушкой».	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
56.		Основы техники и тактики игры Экскурсии, посещение соревнований Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Экскурсия в музей.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные	1	/Наблюдение

			ые игры, эстафеты		
57.	29 неделя		Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательн ые игры, эстафеты	2	/Наблюдение
58.		СФП Основы техники и тактики игры Жонглирование мячом. Упражнения с двумя мячами. Организация командных действий по принципу выхода на свободное место.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательн ые игры, эстафеты	1	/Наблюдение
59.	30 неделя	ОФП Основы техники и тактики игры Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таз таза. Организация командных действий по принципу выхода на свободное место.	Беседа	2	/Фронтальный опрос
60.		Контрольные игры и соревнования СФП Товарищеские игры с командами района. Жонглирование мячом. Упражнения с двумя мячами.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательн ые игры, эстафеты	1	/Наблюдение
61.	31 неделя	Основы техники и тактики игры ОФП Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре. Упражнения со скакалкой, гантелями, гимнастическими скамейками. Жонглирование мячом.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, беседа	2	Наблюдение, наблюждение
62.		Основы техники и тактики игры СФП Совершенствование изученных способов ловли, передач, ведения мяча, бросков по кольцу. Развитие специальной быстроты.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательн ые игры, эстафеты	1	/Наблюдение
63.	32 неделя	Экскурсии, посещение соревнований Посещение музея.	Экскурсия	2	/Наблюдение

64.		Основы техники и тактики игры Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
65.	33 неделя	ОФП Основы техники и тактики игры Упражнения со скакалкой, гантелями, гимнастическими скамейками. Ведение с полуактивным сопротивлением защитника. Броски по кольцу.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
66.		Основы техники и тактики игры ОФП Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите. Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таз таза.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
67.	34 неделя	Контрольные игры и соревнования СФП	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
68.		Основы техники и тактики игры Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.	Учебная игра	1	/Наблюдение
69.	35 неделя	аттестация выполнение нормативов	Тренировка,	2	Наблюдение
70.		Основы техники и тактики игры Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.	Учебная игра	1	/Наблюдение
71.		Итого		105	

2-й год обучения

№	Учебные недели	Название темы Содержание тем	Форма занятий	Кол-во часов	Форма/ методы контроля
1.	1 неделя	Беседа о спортивных играх. Отличие спортивных игр от подвижных. Инструктаж по ТБ и ПБ. История и сегодняшний день игровых видов спорта в России и в мире	беседа	2	Опрос
2.		Гигиенические знания и навыки . ОФП. Личная гигиена. Правила закаливания. Элементы самомассажа Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.	беседа	1	Опрос
3.	2 неделя	Экскурсии	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	/Наблюдение
4.		Техника игры в Баскетбол Ведение мяча на месте. - Ловля мяча двумя от груди на месте в парах. - Игра в мини-баскетбол.	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	1	Наблюдение
5.		СФП Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Тестирование , наблюдение
6.	3 неделя	Техника и тактика игры в Баскетбол Развитие координационных качеств. - Броски и ловля мяча - броски мяча в сетку	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Наблюдение

7.	4 неделя	ОФП Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах.	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	/Наблюдение
8.		СФП Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	1	/Наблюдение
9.	5 неделя	Техника и Тактика игры в Волейбол Передача мяча на месте. - Ловля мяча двумя руками - через сетку в парах. - Игра в пионер-бол.	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	/Фронтальный опрос
10.		ОФП Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку. Высоко – дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него.	Тренировка по общей физической подготовке, соревновательные игры и эстафет	1	/Наблюдение
11.	6 неделя	ОФП Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки. <i>Акробатические упражнения.</i> Группировки в приседе, сидя и лежа на спине.	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	/Наблюдение
12.		ОФП Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях.	Тренировка по общей физической подготовке, соревновательные игры и эстафет	1	/Наблюдение
13.	7 неделя	СФП Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25 – 35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами.	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	/Наблюдение

14.		ОФП Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги.	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	1	/Наблюдение
15.	8 неделя	ОФП Из положения стоя перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку (для мальчиков).	Тренировка по общей физической подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	/Наблюдение
16.		Техника и Тактика игры в Волейбол - Развитие координационных качеств волейболистов. - Подача мяча через сетку.	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	1	/Наблюдение
17.	9 неделя	ОФП Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (для мальчиков).	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	/Наблюдение
18.		Техника и тактика игры в Баскетбол Подвижные игры для групп начальной подготовки: «Мяч соседу», «Пятнашки», «Передача мяча в колоннах», «Мяч на полу», «Круговая охота», «Лов	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	1	/Наблюдение
19.	10 неделя	Экскурсия.	Тренировка по общей физической подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	/Наблюдение
20.		СФП Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу,	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	1	/Наблюдение
21.	11 неделя	Техника и Тактика игры в Волейбол Передача мяча на месте.	Тренировка по общей физической и	2	/Наблюдение

		<p>- Ловля мяча двумя руками - через сетку в парах.</p> <p>- Игра в пионер-бол.</p>	специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет		
22.		ОФП Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо.	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	1	/Наблюдение
23.	12 неделя	ОФП Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	/Наблюдение
24.		Техника и Тактика игры в Волейбол - Развитие координационных качеств волейболистов. - Подача мяча через сетку.	Тренировки по общей и физической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
25.	13 неделя	ОФП <i>Легкоатлетические упражнения.</i> Бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3x20 – 30 м., 2 – 3x30 – 40 м, 3 – 4x50 – 60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м.	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	/Наблюдение
26.		ОФП Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	1	/Наблюдение
27.	14 неделя	СФП Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 – прыжком вверх, имитация передачи.	Тренировка по общей физической подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	наблюдение
28.		аттестация	Тренировка по общей	1	/Наблюдение

			физической подготовке, соревновательные игры и эстафет		
29.	15 неделя	Техника и Тактика игры в Волейбол Передача мяча на месте. - Ловля мяча двумя руками - через сетку в парах. - Игра в пионер-бол.	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	/Наблюдение ,выполнение нормативов
30.		ОФП Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин.– мальчики, до 2 мин.– девочки. Бег или кросс от 500 м до1000 м.	Игры и эстафет	1	/контрольные замеры, наблюдение
31.	16 неделя	СФП Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч»,	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	/Наблюдение
32.		Техника и Тактика игры в Волейбол Развитие координационных качеств волейболистов. - Подача мяча через сетку.	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	1	/Наблюдение
33.	17 неделя	Экскурсия . личная гигиена и правила самоконтроля Профилактика травм при спортивных и подвижных играх	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	/Наблюдение
34.		Игры и соревнования	Тренировки по общей физической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	наблюдение, тестирование

35.	18 неделя	ОФП <i>Гимнастические упражнения.</i> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении.	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	/Наблюдение
36.		СФП «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки – перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны»,	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	1	/Наблюдение
37.	19 неделя	ОФП Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.	Тренировки по общей физической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
38.		ОФП Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны.	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	1	/Наблюдение
39.	20 неделя	ОФП Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног и таза.	Тренировки по общей физической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
40.		СФП «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча».	Тренировки по общей физической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
41.	21 неделя	Техника и тактика игры в Баскетбол «Борьба за мяч», «Защита стойки», «Салки спиной к щиту», «Не давай мяч водящему»,	Тренировка по общей физической и специальной подготовке,	2	/Контроль, наблюдение

			соревновательные игры и эстафет		
42.		Техника и Тактика игры в Футбол Развитие координационных качеств. - Ведение мяча - Удары мяча по воротам - Набивание мяча	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	1	/Наблюдение
43.	22 неделя	ОФП Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки.	Тренировки по общей физической подготовке Соревнования, эстафеты	2	/Наблюдение
44.		Экскурсия.	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	1	/Наблюдение
45.	23 неделя	СФП Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	/Наблюдение
46.		ОФП. Упражнения с гантелями – приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку.	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	1	/Наблюдение
47.	24 неделя	ОФП Высоко – дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки	Тренировка по общей специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	/Наблюдение

48.		ОФП <i>Акробатические упражнения.</i> Группировки в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.	Тренировки по общей физической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
49.	25 неделя	СФП Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50 – 60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10 – 20 кг).	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	/Наблюдение
50.		Техника и тактика игры в Баскетбол «Всадники», «Мяч капитану», «Ловец и перехватчик», «Салки в тройках».	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	1	/Наблюдение
51.	26 неделя	Игры и соревнования	Тренировки по общей физической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
52.		Техника и Тактика игры в Футбол Приемы и передачи мяча - Приемы работа вратаря - Игры в мини - футбол	Экскурсия	1	/Наблюдение
53.	27 неделя	ОФП Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги.	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	/Наблюдение
54.		ОФП Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин.– мальчики, до 2 мин.– девочки. Бег или кросс от 500 м до 1000 м.	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	1	/Наблюдение
55.	28 неделя	СФП Спрыгивания с возвышения 40 – 60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с	Тренировка по общей физической и	2	/Наблюдение

		последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3 – 7 шагов.	специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет		
56.		Техника и тактика игры в Баскетбол Передача мяча на месте. - Ловля мяча двумя руками - через сетку в парах. - Игра в пионер-бол.	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	1	/Наблюдение
57.	29 неделя	СФП Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 – прыжком вверх, имитация передачи.	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	/Наблюдение
58.		Техника и Тактика игры в Футбол Развитие координационных качеств. - Ведение мяча - Удары мяча по воротам - Набивание мяча	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	1	/Наблюдение
59.	30 неделя	ОФП Из положения стоя перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку (для мальчиков).	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	/Наблюдение
60.		Соревнование	Экскурсия	1	/Фронтальный опрос
61.	31 неделя	СФП Спрыгивания с возвышения 40 – 60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3 – 7	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные	2	/Наблюдение

		шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5 – 8 отталкиваний в серии	игры и эстафет		
62.		Техника и тактика игры в Баскетбол Ведение мяча на месте. - Ловля мяча двумя от груди на месте в парах. - Игра в мини-баскетбол. - Развитие координационных качеств	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	1	/Наблюдение, наблюдение
63.	32 неделя	СФП Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой.	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	/Наблюдение
64.		Техника и Тактика игры в Футбол Приемы и передачи мяча - Приемы работа вратаря - Игры в мини - футбол	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	1	/Наблюдение
65.	33 неделя	СФП Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед – вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	/Наблюдение
66.		Техника и тактика игры в Баскетбол Броски и ловля мяча - броски мяча в сетку Подвижные игры для групп начальной подготовки: «Мяч соседу», «Пятнашки»,	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	1	/Наблюдение
67.	34 неделя	СФП Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 – 100м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15 – 30 раз или сериями 3X10 с паузами между ними в 1,5 – 2 мин	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	/Наблюдение

68.		ОФП Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	1	/Наблюдение
69.	35 неделя	Контрольные упражнения по физ.подготовке.промежуточная аттестация	Игры и соревнования	2	/Наблюдение
70.		Техника и Тактика игры в Футбол Развитие координационных качеств. - Ведение мяча - Удары мяча по воротам - Набивание мяча	Тренировки по общей физической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
71.		Итого:		105	

3-й год обучения

№	Учебные недели	Название темы Содержание темы для журнала	Форма занятия	Кол-во часов	Форма/методы контроля
1.	1 неделя	Физическая культура и спорт в РФ. Развитие футбола в России. Инструктаж по ТБ и ПБ Физическая культура и спорт в РФ. Развитие футбола в России. Инструктаж по ТБ и ПБ	беседа	2	/опрос
2.		ОФП Развитие быстроты, ловкости, силы.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
3.	2 неделя	Врачебный контроль. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу. Врачебный контроль. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.	беседа	2	/опрос
4.		Техника игры в футбол Ведение мяча, остановки мяча, удары по воротам.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
5.	3 неделя	СФП Скоростное ведение мяча.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Групповая, Индивидуальная /Наблюдение
6.		Техника игры в футбол Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
7.	4 неделя	ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
8.		Техника и тактика игры в футбол Удары правой и левой ногой внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты беседа	1	/Наблюдение
9.	5 неделя	Техника и тактика игры в футбол	Тренировки по	2	/Наблюдение

		Удары правой и левой ногой, направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых условиях.	общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты		не
10.		Техника и тактика игры в футбол Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча—на месте Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево)	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Г /Наблюдение
11.	6 неделя	Техника и тактика игры в футбол Выполнение ударов после ведения и рывка. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча в движении вперед и назад. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание».	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
12.		Техника и тактика игры в футбол Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание».	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
13.	7 неделя	Инструкторская практика. Соревнования по футболу Правила игры в мини-футбол. Методика судейства. Тактическое задание на игру. Товарищеский матч.	соревнование	2	/Наблюдение
14.		Техника и тактика игры в футбол Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, цель, на ходудвигающемуся партнеру. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча — на месте, в движении вперед и назад. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
15.	8 неделя	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу. Основы методики обучения и тренировки футболистов. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана	беседа	2	/ опрос

		команды, его права и обязанности. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания.			
16.		Инструкторская практика Соревнования по футболу Первенство района по футболу. Судейство соревнований.	соревнование	1	/Наблюдение
17.	9 неделя	Техника и тактика игры в футбол Анализ выполнения технических приемов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивания мяча с рук. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Наблюдение опрос
18.		СФП Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
19.	10 неделя	Техника и тактика игры в футбол Удары по мячу головой. Обманные движения (финты). Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
20.		ОФП Упражнения с набивным мячом (масса 1—2 кг). Акробатические упражнения.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
21.	11 неделя	Техника и тактика игры в футбол Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, — выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
22.		Техника и тактика игры в футбол Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Ведение мяча. Перехват мяча.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
23.	12 неделя	СФП Специальные упражнения для развития	Тренировки по общей и	2	/Наблюдение

		быстроты.	специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты		
24.		Техника игры в футбол Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнеру. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча — на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий. Скоростное ведение мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом — выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
25.	13 неделя	Техника и тактика игры в футбол Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
26.		ОФП Упражнения в висах и упорах.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
27.	14 неделя	СФП Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
28.		Инструкторская практика Судейство соревнований на первенство школы по футболу.	соревнование	1	/Наблюдение
29.	14 неделя	СФП Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
30.		Техника и тактика игры в футбол Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Тактика игры в нападении: организация	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение

		атаки, атака флангом и через центр			
31.	15 неделя	Техника и тактика игры в футбол Финты: при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание»).	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
32.		ОФП Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1—2 кг), ядра (3 кг) с места, стоя боком к направлению метания.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
33.	16 неделя	Техника и тактика игры в футбол Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Использование изученных технических приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
34.		Техника и тактика игры в футбол Обманные движения: быстро отвести мяч подошвой под себя - рывком с мячом уйти вперед; Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Умение взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
35.	17 неделя	ОФП Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1—2 кг), ядра (3 кг) с места, стоя боком к направлению метания.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
36.		Техника игры в футбол Удары в единоборстве. Ударына точность и дальность. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Отбор в подкате - выбивая и останавливая мяч ногой.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
37.	18 неделя	Техника и тактика игры в футбол Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне	Тренировки по общей и специальной технической	2	/Наблюдение

		траекторию полета и различное направление полета. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Использование изученных технических приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.	подготовке, соревновательные игры, эстафеты		
38.		СФП Специальные упражнения для развития быстроты.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
39.	19неделя	Техника и тактика игры в футбол Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность. Организация обороны, «персональная опека».	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
40.		Соревнования по футболу Первенство района по футболу	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение,соревнование
41.	20 неделя	Техника игры в футбол Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону) Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
42.		Техника и тактика игры в футбол Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
43.	21 неделя	ОФП Упражнения с набивным мячом (масса 1—2 кг). Упражнения на перекладине.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
44.		Техника и тактика игры в футбол Отбор мяча изученным способом, в зависимости от игровой обстановки. Комбинация «пропуск мяча».	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
45.	22 неделя	Инструкторская практика Судейство тренировочных игр по футболу	Учебная игра	2	/Наблюдение
46.		Техника и тактика игры в футбол	Тренировки по	1	/Наблюдение

		Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Противодействие передаче, ведению и удару по воротам	общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты		не
47.	23 неделя	СФП Специальные упражнения для развития ловкости.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
48.		Техника и тактика игры в футбол Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
49.	24 неделя	Соревнования по футболу Товарищеские матчи.	соревнование	2	/Наблюдение
50.		Техника и тактика игры в футбол Разбор проведенных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.	беседа	1	/Наблюдение
51.	25 неделя	Техника и тактика игры в футбол Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
52.		СФП Специальные упражнения для развития ловкости.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
53.	26 неделя	Техника и тактика игры в футбол Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
54.		Техника и тактика игры в футбол Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
55.	27 неделя	ОФП Разбор проведенных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом. Развитие выносливости.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
56.		Техника и тактика игры в футбол Выполнение основных обязательных	Тренировки по общей и специальной	1	/Наблюдение

		действий в обороне на своем игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды.	технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты		
57.	28 неделя	СФП Развитие специальных скоростно-силовых качеств.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
58.		Техника и тактика игры в футбол Организация обороны по принципу комбинированной защиты.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
59.	29 неделя	Инструкторская практика Судейство тренировочных игр по футболу	Учебная игра	2	/Наблюдение
60.		Техника и тактика игры в футбол Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
61.	30 неделя	Техника и тактика игры в футбол Комбинации с участием вратаря.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
62.		Техника и тактика игры в футбол Комбинации с участием вратаря.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
63.	31 неделя	Техника и тактика игры в футбол	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Наблюдение
64.		Техника и тактика игры в футбол Основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
65.	32 неделя	Техника и тактика игры в футбол Организация обороны по принципу комбинированной защиты.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
66.		Техника и тактика игры в футбол Организация обороны по принципу комбинированной защиты.	Учебная игра	1	/Наблюдение
67.	33 неделя	Техника и тактика игры в футбол Тактика игры в нападении: атакую-	Тренировки по общей и специальной	2	/Наблюдение

		щикокомбинации с участием игроков различных тактических линий. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске.	технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты		
68.		Техника и тактика игры в футбол Тактика игры в нападении: атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
69.	34 неделя	Техника и тактика игры в футбол Совершенствование изученных приёмов и тактических схем в игре.	Учебная игра	2	Подгрупповая. Индивидуальная /Наблюдение
70.		Промежуточная аттестация Контрольные испытания. Игры	Учебная игра	1	Подгрупповая. Индивидуальная /Наблюдение
71.		ИТОГО		105	

4-й год обучения

№	Учебные недели	Название темы Содержание темы для журнала	Форма занятия	Кол-во часов	Форма/методы контроля
1.	1 неделя	Физическая культура и спорт в РФ. Развитие футбола в России. Инструктаж по ТБ и ПБ Федерация футбола в России . Обзор соревнований футболу :первенство и кубок России среди команд мастеров, первенство России среди юношей. Инструктаж по ТБ и ПБ	беседа	2	/опрос
2.		ОФП .Прыжки а длину с разбега способом «согнув ноги»; Метание мяча по коридору шириной 10м. на дальность с разбега; Толкание набивного мяча смечта, стоя боком к направлению метания. Подвижные игры: Игры, эстафеты с бегом на скорость ,с прыжками в высоту и длину, с метанием мяча на дальность и в цель.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
3.	2 неделя	Гигиенические навыки.техническая подготовка Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и поддержание самоконтроля.	беседа	2	/опрос
4.		Техническая подготовка.правила игры в мини-футбол. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
5.	3 неделя	ОФП Метание мяча по коридору шириной 10м. на дальность с разбега; - Толкание набивного мяча смечта, стоя боком к направлению метания. Подвижные игры: - Игры, эстафеты с бегом на скорость ,с прыжками в высоту и длину, с метанием мяча на дальность и в цель.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение

6.		Техническая подготовка. Удары по мячу ногой: - Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; - Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу;	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
7.	4 неделя	Основные методы обучения Инструкторская практика Методика физической подготовки. Обучение технике. Обучениетактике.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
8.		Техника игры в футбол. Удары по мячу ногой: Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу; Удары ногой ,пяткой (назад);	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты беседа	1	/Наблюдение
9.	5 неделя	Техника игры в футбол Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке ,с места и с разбега; Удары серединой и боковой частью лба в прыжке и с пассивным и активным сопротивлением; Удары на точность.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
10.		Основные методы обучения игре.инструкторская практика Методика физической подготовки. Обучение технике. Обучениетактике.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
11.	6 неделя	Основные методы обучения игре.инструкторская практика Методика физической подготовки. Обучение технике. Обучениетактике.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
12.		Техника игры в футбол - Удары в единоборстве; - Удары на точность и дальность;	Тренировки по общей и специальной технической	1	/Наблюдение

		<ul style="list-style-type: none"> - Удары по мячу головой; - Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке ,с места и с разбега; - Удары серединой и боковой частью лба в прыжке и с пассивным и активным сопротивлением; 	подготовке, соревновательные игры, эстафеты		
13.	7 неделя	Основные методы обучения игре. Инструкторская практика Методика физической подготовки. Обучение технике. Обучениетактике.	соревнование	2	/Наблюдение
14.		Техника игры в футбол Остановка мяча: Остановка мяча Остановка внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо ; Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону;	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
15.	8 неделя	Техническая подготовка Ведение мяча: Ведение серединой подъема и носком; Ведение мяча ранее изученными способами, увеличивая скорость движения , с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу ,закрывая мяч телом.	беседа	2	/ опрос
16.		Инструкторская практика . Способы розыгрыша. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Расписание игр. Составление таблиц. Методика судейства	соревнование	1	/Наблюдение
17.	9 неделя	Техника игры в футбол. Отбивание (в сторону ,за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря; - Перевод мяча через перекладину ворот(двумя, одной) в прыжке;	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Наблюдение опрос

		<ul style="list-style-type: none"> - Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу; - Броски рукой ,выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность. 			
18.		<p>СФП Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».</p>	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Индивидуальная /Наблюдение
19.	10 неделя	<p>Техника и тактика игры в футбол Тактика игры в нападении: Организация атаки; Атака флангом и через центр; Атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий; Комбинации с переменной мест.</p>	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
20.		<p>ОФП Упражнения с набивным мячом (масса 1—2 кг). Акробатические упражнения.</p>	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
21.	11 неделя	<p>Техника и тактика игры в футбол Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом,— выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.</p>	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Г /Наблюдение
22.		<p>ОФПАкробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Кувырок вперед с прыжка; - Кувырок назад в упор ст - оя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки; - Стойка на голове из упора присев толчком двух ног; - Кувырок вперед из стойки на голове; - Переворот в сторону. 	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение

23.	12 неделя	<p>Тактика игры в Футбол.Индивидуальные действия:</p> <p>Уметь оценить целесообразность той или иной позиции , своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча;</p> <p>Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.</p>	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
24.		<p>Техника игры в футбол</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отбивание (в сторону ,за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря; - Перевод мяча через перекладину ворот(двумя, одной) в прыжке; - Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу; - Броски рукой ,выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность. 	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
25.	13 неделя	<p>Психологическая подготовка. Соревнование</p> <p>самообладание ,находчивость, настойчивость, самооценка, чувство ответственности, взаимопомощь, уважение соперника ,умение «терпеть», проявление воли в различных ситуациях.</p>	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
26.		<p>ОФП.Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову; - Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатие между ступнями ,в положении лежа на спине. 	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
27.	14 неделя	<p>Техническая подготовкаПри ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру , который движется за спиной , а самому уйти вперед , увлекая</p>	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные	2	/Наблюдение

		соперника (скрещивание); - Выполнение обманных движений в единоборстве.	игры, эстафеты		
28.		Инструкторская практика Судейство соревнований на первенство школы по футболу.	соревнование	1	/Наблюдение
29.	15 неделя	Техника и тактика игры в Футбол Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой)или удар пяткой назад –неожиданным рывком вперед уйти с мячом. При ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру , который движется за спиной , а самому уйти вперед , увлекая соперника (скрещивание);	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
30.		Техника и тактика игры в футбол. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
31.	16 неделя	Соревнование	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение,с оревнование
32.		Основные методы обучения игре инструкторская практика Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Судейство соревнований по футболу	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
33.	17 неделя	Техника и тактика игры в футбол Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Использование изученных технические	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение

		приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.			
34.		ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов: Маховые движения; Круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища; Разгибание рук в упоре лежа; Круговые движения туловища ,повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног;	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
35.	18 неделя	ОФП Толкание набивного мяча с места, стоя боком к направлению метания. Подвижные игры: Игры, эстафеты с бегом на скорость ,с прыжками в высоту и длину, с метанием мяча на дальность и в цель. Спортивные игры: Баскетбол; Ручной мяч по упрощенным правилам.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
36.		Техника игры в футбол Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Отбор в подкате - выбивая и останавливая мяч ногой.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
37.	19 неделя	Основные методы обучения игре. Инструкторская практика решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
38.		СФП Специальные упражнения для развития быстроты.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение

39.	20 неделя	Техника и тактика игры в футбол Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность. Организация обороны, «персональная опека».	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
40.		Соревнования по футболу Первенство района по футболу	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
41.	21 неделя	Техника игры в футбол. Психологическая подготовка Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону) Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
42.		Техника и тактика игры в футбол Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
43.	22 неделя	ОФП Упражнения с набивным мячом (масса 1—2 кг). Упражнения на перекладине.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
44.		Техника и тактика игры в футбол Отбор мяча изученным способом, в зависимости от игровой обстановки. Комбинация «пропуск мяча».	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
45.	23 неделя	Инструкторская практика Судейство тренировочных игр по футболу	Учебная игра	2	/Наблюдение
46.		Техника и тактика игры в футбол Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Противодействие передаче, ведению и удару по воротам	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
47.	24 неделя	СФП Специальные упражнения для развития ловкости.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
48.		Техника и тактика игры в футбол	Тренировки по	1	/Наблюдение

		Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника	общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты		
49.	25 неделя	Соревнования по футболу Товарищеские матчи.	соревнование	2	/Наблюдение
50.		Техника и тактика игры в футбол Разбор проведенных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.	беседа	1	/Наблюдение
51.	26 неделя	Соревнование по футболу.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
52.		Техника и тактика игры в футбол Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
53.	27 неделя	Соревнования по футболу Товарищеские матчи.	соревнование	2	/Наблюдение
54.		Техника и тактика игры в футбол Организация обороны по принципу персональной защиты.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
55.	28 неделя	Техника и тактика игры в футбол Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
56.		Основные методы обучения игре .Инструкторская практика	Учебная игра	1	/Наблюдение
57.	29 неделя	ОФП Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1—2 кг), ядра (3 кг) с места, стоя боком к направлению метания. <i>Подвижные игры.</i> Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
58.		Техника и тактика игры в футбол Комбинации с участием вратаря.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
59.	30	ОФП. Психологическая подготовка	Тренировки по	2	/Наблюдение

	неделя	Специальные упражнения для развития быстроты.	общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты		
60.		Соревнование по футболу	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
61.	31 неделя	ОФП - Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча; - Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища; - Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову; - Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатие между ступнями ,в положении лежа на спине.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
62.		Техника и тактика игры в футбол Организация обороны по принципу комбинированной защиты.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
63.	32 неделя	ОФП - Разноименные движения на координацию; - Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, в стороны и назад; - Пружинистые приседания на одной ноге; - Прыжки в приседе с продвижением вперед .в стороны, назад.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
64.		Техника и тактика игры в футбол Тактика игры в нападении: атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
65.	33 неделя	Соревнования по футболу Матчи с командами школ района. Судейство игр.	соревнование	2	/Наблюдение
66.		Основные методы обучения игре	Тренировки по	1	/Наблюдение

		.Инструкторская практика Разбор проведенных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом. Развитие выносливости.	общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты		
67.	34 неделя	Техника и тактика игры в футбол Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
68.		Техника и тактика игры в футбол Совершенствование изученных приёмов и тактических схем в игре.	Учебная игра	1	/Наблюдение
69.	35 неделя	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры Тестирование по ОФП и СФП.	Учебная игра	2	/Наблюдение Выполнение нормативов
70.		Основные методы обучения игре .Инструкторская практика	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
71.	ИТОГО			105	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575829

Владелец Стихина Римма Борисовна

Действителен с 24.02.2021 по 24.02.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575829

Владелец Стихина Римма Борисовна

Действителен с 24.02.2021 по 24.02.2022