МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СИНЕБОРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДАЮ:\_\_\_\_\_\_\_

Директор МБОУ «Синеборская СОШ»

Сесицкая О.А.

 «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Футбол»**

Год обучения: второй

Возраст обучающихся: 11-14 лет (5-8 класс)

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: педагог дополнительного образования

Зиборов Сергей Вениаминович

Синеборск

2022

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа дополнительного образования «Футбол» разработана на основе программы «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола», рекомендована экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных организаций Российской Федерации. Под редакцией Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук, Заслуженного работника физической культуры Российской Федерации.

 Содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

* Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
* Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р);
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28«Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
* Приказ Министерства просвещения РФ № от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
* Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р. - Устав МБОУ «Синеборская СОШ»

**Направленность (профиль) программы**

*Программа физкультурно-спортивной направленности* - ориентированы на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программы ориентированы на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны. Сфера возможной будущей профессиональной деятельности «Человек - Человек».

**Новизна и актуальность**

 **Новизна данной программы** состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

**Актуальность образовательной программы**обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;

- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;

- частые стрессовые состояния.

**Отличительные особенности программы**

 В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал цель и основное содержание, которого определяются получением обучающимися знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса. Раздел «Правила безопасности» знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности на тренировочных занятиях, спортивно - массовых мероприятиях, формирует навыки страховки и самостраховки. Знания в обеспечении личной безопасности во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Раздел «Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого обеспечивает всестороннюю физическую подготовку, общую культуру движений, укрепляет здоровье, развивает основные физические качества. В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующий прочному освоению современной техники футбола и умение применять ее в игре. Разделы «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка» включают в свое содержание различные средства физической культуры направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных умений и навыков. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности. Раздел «Интегральная тренировка» направлен на координацию и реализацию комплексного проявления технической, физической, тактической и психологической подготовленности обучающихся обеспечивающих их успешность в соревновательной деятельности. Раздел «Соревновательная подготовка» содержит то необходимое количество часов, в процессе которого, приобретается соревновательный опыт, а также межличностные отношения и нормы, ему присущие. Раздел «Контрольные упражнения» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения учебного материала, уровень физического развития и подготовленности обучающихся. В разделах «Правила безопасности», «Теоретическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка» и «Интегральная тренировка» предусматривается самостоятельность подбора педагогом дополнительного образования материала и упражнений по видам подготовки, но при обязательном соблюдения педагогических принципов - от простого к сложному, от известного к неизвестному – на которых должен строиться тренировочный процесс, дающий возможность последовательно от года к году решать задачи для учебных групп по годам подготовки.

**Адресат программы**

Программа рекомендована учащимся 7-10 лет (мальчики и девочки) любого уровня развития физических и технико-тактических качеств. Прием в группы после прохождения медицинского осмотра. Наполняемость групп 8-15 человек.

**Срок реализации программы и объем учебных часов**

Программа рассчитана на *1 год обучения: 216 часов, 3 раза в неделю по 2 часа;*

**Формы обучения**

Обучение с учетом особенностей обучающихся осуществляется в **очной форме**

**Режим занятий**

Количество занятий в неделю: 3 раза в неделю 2 часа по 45 минут

**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

**Цель**: укрепление и сохранение здоровья, развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков средствами футбола с учетом возрастающих требований к уровню физической подготовленности обучающихся в зависимости от возраста и года подготовки.

**Задачи:**• укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; • воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в тренировочной спортивной деятельности; • предусматривать ежегодные изменения задач, объема и интенсивности средств тренировки, контрольных нормативов с акцентом на специальную подготовку для участия в соревнованиях по футболу, а также межличностные отношения и нормы, ему присущие.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| И№ п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы аттестации/ контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. 1
 | Теоретическая подготовка | 16 | 16 | - | Тестирование  |
| 1. 2
 | Общая физическая подготовка | 30 | 6 | 24 | Тестирование |
|  | Специальная физическая подготовка | 30 | 6 | 24 | Тестирование |
|  | Техническая подготовка | 40 | 10 | 30 | Тестирование |
|  | Тактическая подготовка | 40 | 10 | 30 | Тестирование |
|  | Интегральная тренировка | 30 | 4 | 26 | Тестирование |
|  | Соревновательная подготовка | 30 | 4 | 26 | Результат соревнований |
| Итого часов | 216 | 56 | 160 |  |

**Содержание учебного плана программы**

1. **Теоретическая подготовка – 16 часов.**

*Теория (16 часов).*Изучение правил футбола, индивидуальных, групповых и командных действий в условиях игр в малых составах на уменьшенных полях. Стимулирование самостоятельности при изучении истории футбола, его проблем, содержания техники, тактики (беседы; просмотры матчей (на стадионе и видеопросмотры), демонстрация учебных пособий и другой наглядной агитации). Краткая история мирового и российского футбола. Правила игры в футбол. Общее представление об основных тактических схемах игры. Основы режима дня, гигиены, закаливания, правильного питания, отдыха и т.д. Основы самостоятельных занятий – зарядка, разминка и т.д. Правила поведения и безопасности на играх и тренировках. Разбор игр***.***

1. **Общая физическая подготовка – 30 часов.**

*Теория (6 ч.).* Изучение основ развития физических качеств и их проявлений: скорости, силы, выносливости, гибкости и ловкости. Физическая подготовка - процесс воспитания физических способностей. ОФП как процесс всестороннего развития физических способностей. ОФП успех спортивной деятельности, направленный на повышение общей работоспособности.

*Практика (24 ч.).* Строевые и акробатические упражнения. Упражнения спортивной гимнастики, на снарядах. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры.

1. **Специальная физическая подготовка – 30 часов.**

*Теория (6 ч.).* Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.

*Практика (24 ч.).* Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития стартовой скорости. Неспецифические. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Упражнения для развития ловкости. Неспецифические. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом». Специфические. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы. Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча. Неспецифические. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

1. **Техническая подготовка – 40 часов.**

*Теория (10 ч.).* Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

*Практика (30 ч.).* Техника владения мячом Техника полевого игрока Удары по мячу ногой. Первоначальное обучение. Удары по мячу ногой правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по мячу головой. Первоначальное обучение. Удары по мячу головой: серединой лба без прыжка с места по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении. Остановка мяча. Первоначальное обучение. Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Первоначальное обучение. Ведение мяча: серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров. Обманные движения. Первоначальное обучение. Обманные движения: с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево. Отбор мяча. Первоначальное обучение. Отбор мяча: отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Первоначальное обучение. Вбрасывание мяча из-за боковой линии: с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног.

1. **Тактическая подготовка – 30 часов.**

*Теория (5 ч).* Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот.

*Практика (25 ч.).* Индивидуальные действия. Первоначальное обучение. Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. Групповые действия. Первоначальное обучение. Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча. Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит»; Спортивные игры с элементами ручного мяча, баскетбола по упрощенным правилам. Эстафеты: с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

1. **Интегральная подготовка – 30 часов.**

*Теория (4 ч).* Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления до пущенных в игре ошибок.

*Практика (26 ч.).*Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой врачебной помощи при легких травмах и повреждениях.

1. **Соревновательная подготовка – 26 часов.**

*Теория (4 ч).* Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или не выполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

*Практика (26 ч.).* Соревнования по физической, технической (контрольные нормативы) и игровой подготовке по упрощенным правилам, выступление на соревнованиях

**1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты:**

* сформированность у детей культуры здорового образа жизни через приобщение их к систематичным занятиям футболом
* проявление осознанного отношения к собственному здоровью;
* развитие умений и навыков игры в футбол;

**Метапредметные результаты:**

* выработанные коммуникативные способности и навыки эффективного общения;
* проявление творческих способностей детей;
* проявление позитивных мотивов межличностных отношений

**Предметные результаты**:

* сформированные двигательные умения и навыки футболистов через участие в спортивных соревнованиях.
* использование умений и навыков ОФП и СФП в повседневной жизни.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п.п** | **Год обучения** | **Дата начало занятия** | **Дата окончания занятия** | **Количество учебных недель** | **Количество учебных дней** | **Количество учебных часов** | **Режим занятий** | **Сроки проведения промежуточной аттестации** |
| 1. | 2022-2023 | 01.09.2022 | 25.05.2023 | 36 | 108 | 216 | 3 раза в неделю по два часа (2х45 минут) | 23.05.2022 |

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов:

**Материально-техническое обеспечение** – занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной пришкольной площадке. Перечень оборудования: мяч футбольный, ворота, фишки разметочные, манишки. Занимающиеся должны быть в спортивной форме и спортивной обуви.

**Информационное обеспечение**

1. Сайт Министерства спорта Российской Федерации – http://sport.minstm.gov.ru

2. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации – http://www.m insport .gov.ru

3. Сайт Российского футбольного союза – <https://rfs.ru/>

4. Страница Программ РФС – <https://rfs.ru/subject/1/projects>

5. Сайт Олимпийского комитета России – <http://www.olympic.ru/>

6. Электронная библиотека образовательных и научных изданий Iqlib – www.iqlib.ru

**Кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми не менее года, образование – не ниже средне-профессионального, профильное или педагогическое.

**ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Формы отслеживания и фиксации**: грамота, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** соревнования по футболу.

**Оценочные материалы**



**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Особенности организации образовательного процесса** – очно.

**Методы обучения** (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный и **воспитания** (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);

**Формы организации образовательного процесса**: индивидуальная,групповая, фронтальная, круговая, игровая и соревновательная

**Формы организации учебного занятия** - лекция, мастер-класс, наблюдение, олимпиада, открытое занятие, спортивный праздник, практическое занятие, презентация, семинар, соревнование, турнир, чемпионат, шоу,

**Педагогические технологии** - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного обучения

**Алгоритм учебного занятия**

1. Различные подвижные игры с мячом и без мяча;

2. Элементарные эстафеты, «веселые старты» с выполнением несложных заданий;

3. Оздоровительные упражнения, развитие базовых физических качеств.

Занятия проводятся единым циклом в течение 45 минут – 1 часа, где акцент уделяется на различные подвижные игры, включая футбол, чтобы интерес к занятиям у детей не пропадал. Футбол для детей – это футбол радости. Тренировки должны быть интересными, дети должны получать удовольствие от них, ждать каждую последующую тренировку как маленький праздник.

**Дидактические материалы** – задания, упражнения, видео трансляции, слайды, телепередачи, учебники, журналы

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Безруких М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М., Academa, 2003 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-vozrastnaya-fiziologiyafiziologiya-razvitiya-rebenka\_97b1fb2aebc.html

2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. 3. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. М.: ФиС, 1987.

3. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – Нижний Новгород, 2012 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://footballstudy.ru/sites/default/files/article/1043/files/pourochnaya\_programma\_podg otovki\_yunykh\_futbolistov\_1.pdf

4. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов [Текст]: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2003 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.dokaball.com/images/files/Guba\_V\_P\_- Integralnaya\_podgotovka\_futbolistov-2.pdf

5. Дорохов Р.Н. Метрическая методика соматодиагностики растущего и развивающегося организма ребенка / Дети, спорт, здоровье: Вып. 13. Межрег. сборник научных трудов по проблемам интегральной и спортивной антропологии под общ. ред. д.м.н., проф. Р.Н.Дорохова. – Смоленск, 2017 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.sgafkst.ru/images/nauka/izdat/deti\_sport\_sdorovye\_vyip13\_2017.pdf

6. Зайцев А.А., Портнов А.В. Динамика скоростных способностей футболистов 8-9 лет. Дети, спорт, здоровье. – Смоленск: СГАФКСТ, 2017. – 200 с.

7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1966 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://footballstudy.ru/sites/default/files/article/1043/files/zaciorskiy-vm-fizicheskiekachestva-sportsmena_4735581a262.pdf>

8. Золотарев А.П. Методические основы интегральной подготовки юных футболистов. А.П. Золотарев, Р.З. Гакаме, В.З. Ивасев. Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2004. – № 1-4

1. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №3.

**календарный Учебный график**

по дополнительной общеразвивающей программе

«Футбол»

на 202-2023 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Дата проведения занятия** | **Тема занятия** | **Количество часов** | **Форма занятия** | **Форма контроля** | **Примечание** |
| *Теория* | *Практика* |
|  |  | Техника безопасности на занятиях футболом | 1 |  | лекция | текущий |  |
|  |  | Классификационные нормы и требования по футболу (ЕВСК) | 1 |  | лекция | текущий |  |
|  |  | ОФП: строевые и акробатические упражнения  |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | ОФП: легкоатлетические упражнения |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | СФП: упражнения для развития стартовой скорости |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | СФП: бег боком и спиной вперед |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | СФП: ускорения по зрительному сигналу, различныхи. п. |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | СФП: бег «змейкой» |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | СФП: упражнения для развития ловкости - эстафеты с элементами акробатики |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | СФП: Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом».  |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | СФП: Держание мяча в воздухе (жонглирование) |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | СФП: Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | СФП: бег приставным, скрестным шагом  |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | СФП: Прыжки вверх толчком двух ног с места |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | СФП: прыжки толчком одной и двух ног с разбега | 1 |  | лекция | текущий |  |
|  |  | СФП: Повороты во время бега налево и направо |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Удары по мячу правой и левой ногой: внутренней стороной стопы |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Удары по мячу правой и левой ногой: средней частью подъема |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Удары по мячу правой и левой ногой: по неподвижному мячу |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Удары по мячу правой и левой ногой: катящемуся мячу |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Удары по мячу головой с места серединой лба |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  |  Остановка катящегося мяча подошвой |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  |  Остановка мяча внутренней стороной стопы |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Ведение мяча серединой подъема | 1 |  | лекция | текущий |  |
|  |  | Ведение мяча носком | 1 | 1 | лекция | текущий |  |
|  |  | Ведение мяча внутренней стороной стопы |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Ведение мяча правой и левой ногой поочередно |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Ведение мяча по прямой |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Ведение мяча меняя направления |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Обманные движения: с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Ведение мяча внутренней частью подъема – удар правой ногой и наоборот | 1 |  | лекция | текущий |  |
|  |  | Финт корпусом вправо - уход влево |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Отбор мяча в единоборстве, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Остановка мяча в зависимости от направления, траектории и скорости мяча |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площадке |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Комбинации при стандартных положениях: начало игры |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Комбинации при стандартных положениях: угловой |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Комбинации при стандартных положениях: штрафной | 1 |  | лекция | текущий |  |
|  |  | Комбинации при стандартных положениях: свободный удар |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Комбинации при стандартных положениях: вбрасывание мяча |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  |  Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Коршун и цыплята» |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Подвижные игры: «Салки», «Невод» |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Подвижные игры: «Попади в цель», «Пятнашки» |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Лиса и куры» |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Подвижные игры: «К своим флажкам», «Кто дальше бросит» |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Спортивные игры с элементами ручного мяча |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Баскетбол по упрощенным правилам |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Эстафеты с бегом и преодолением препятствий |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  |  Эстафеты с переноской набивных мячей |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Соревнования по физической подготовке  |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Соревнования по технической подготовке  |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Соревнования по игровой подготовке  | 1 |  | лекция | текущий |  |
|  |  | Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м, со старта  |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м по ходу  |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Бег по наклонной плоскости вниз |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Бег за лидером |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Бег с гандикапом с задачей догнать партнера |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Выполнение ОРУ в максимальном темпе |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  |  Упражнения для развития дистанционной скорости |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Переменный бег с несколькими повторениями |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Кроссы с переменной скоростью |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с мячом |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Игровые упражнения с мячом большой интенсивности | 1 |  | лекция | текущий |  |
|  |  | Тренировочная игра увеличенной продолжительности | 1 |  | лекция | текущий |  |
|  |  | Игры с уменьшенным по численности составом |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Игровые упражнения с мячом 3х3, 3х2 |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  |  Повторное выполнение ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением вратаря |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Бег с быстрым изменением скорости |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Бег с изменением направления |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Бег боком и спиной вперед (наперегонки) |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Прыжки с разбега толчком одной и двух ног |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Жонглирование мяча различными частями тела |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Упражнения с преодолением собственного веса |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Преодоление веса и сопротивления партнер |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Переноска и перекладывание груза |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  |  Упражнения с набивными мячами |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Прыжки в высоту через препятствия | 1 |  | лекция | текущий |  |
|  |  | Бег прыжками | 1 |  | лекция | текущий |  |
|  |  | Прыжки в глубину |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Игры с отягощениями |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Бег равномерный и переменный на 1000 м |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Дозированный бег по пересеченной местности |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Подвижные игры и эстафеты «Борьба за мяч» | 1 |  | лекция | текущий |  |
|  |  | Подвижные игры и эстафеты «Вызов», «Гонка мячей по кругу» |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Подвижные игры и эстафеты «Мяч среднему», «Круговая лапта» |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Подвижные игры и эстафеты «Охотники и утки», «Перетягивание через черту» |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Комбинированные эстафеты |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Удары по прыгающему и л1етящему мячу внутренней частью стопы  |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Удары по прыгающему и летящему мячу средней частью подъема |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Рациональное использование ударов по мячу, ведение мяча, остановка |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Применение необходимого способа удара по мячу головой после передач | 1 |  | лекция | текущий |  |
|  |  | Остановка мяча опускающегося серединой подъема;  | 1 |  | лекция | текущий |  |
|  |  | Остановка мяча опускающегося внешней стороной стопы | 1 |  | лекция | текущий |  |
|  |  | Остановка мяча опускающегося бедром |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Остановка мяча опускающегося грудью |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | **Итоговая аттестация: ЗАЧЕТ – контрольные нормативы по ОФП и СФП** |  | 1 | тренировка | **итоговый** |  |
|  |  | Ведение мяча внешней частью подъема, меняя направление движения |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Ведение мяча, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Ведение мяча, закрывая его телом |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | При ведении мяча показ ложного удара пяткой назад с последующим дальнейшим ведением мяча |  | 1 | тренировка | текущий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Техника безопасности на занятиях футболом | 1 |  | лекция | текущий |  |
|  |  | Классификационные нормы и требования по футболу (ЕВСК) | 1 |  | лекция | текущий |  |
|  |  | ОФП: строевые и акробатические упражнения  |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | ОФП: легкоатлетические упражнения |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | СФП: упражнения для развития стартовой скорости |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | СФП: бег боком и спиной вперед |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | СФП: ускорения по зрительному сигналу, различныхи. п. |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | СФП: бег «змейкой» |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | СФП: упражнения для развития ловкости - эстафеты с элементами акробатики |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | СФП: Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом».  |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | СФП: Держание мяча в воздухе (жонглирование) |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | СФП: Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | СФП: бег приставным, скрестным шагом  |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | СФП: Прыжки вверх толчком двух ног с места |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | СФП: прыжки толчком одной и двух ног с разбега | 1 |  | лекция | текущий |  |
|  |  | СФП: Повороты во время бега налево и направо |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Удары по мячу правой и левой ногой: внутренней стороной стопы |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Удары по мячу правой и левой ногой: средней частью подъема |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Удары по мячу правой и левой ногой: по неподвижному мячу |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Удары по мячу правой и левой ногой: катящемуся мячу |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Удары по мячу головой с места серединой лба |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  |  Остановка катящегося мяча подошвой |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  |  Остановка мяча внутренней стороной стопы |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Ведение мяча серединой подъема | 1 |  | лекция | текущий |  |
|  |  | Ведение мяча носком | 1 | 1 | лекция | текущий |  |
|  |  | Ведение мяча внутренней стороной стопы |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Ведение мяча правой и левой ногой поочередно |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Ведение мяча по прямой |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Ведение мяча меняя направления |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Обманные движения: с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Ведение мяча внутренней частью подъема – удар правой ногой и наоборот | 1 |  | лекция | текущий |  |
|  |  | Финт корпусом вправо - уход влево |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Отбор мяча в единоборстве, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Остановка мяча в зависимости от направления, траектории и скорости мяча |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площадке |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Комбинации при стандартных положениях: начало игры |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Комбинации при стандартных положениях: угловой |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Комбинации при стандартных положениях: штрафной | 1 |  | лекция | текущий |  |
|  |  | Комбинации при стандартных положениях: свободный удар |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Комбинации при стандартных положениях: вбрасывание мяча |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  |  Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Коршун и цыплята» |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Подвижные игры: «Салки», «Невод» |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Подвижные игры: «Попади в цель», «Пятнашки» |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Лиса и куры» |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Подвижные игры: «К своим флажкам», «Кто дальше бросит» |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Спортивные игры с элементами ручного мяча |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Баскетбол по упрощенным правилам |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Эстафеты с бегом и преодолением препятствий |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  |  Эстафеты с переноской набивных мячей |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Соревнования по физической подготовке  |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Соревнования по технической подготовке  |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Соревнования по игровой подготовке  | 1 |  | лекция | текущий |  |
|  |  | Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м, со старта  |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м по ходу  |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Бег по наклонной плоскости вниз |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Бег за лидером |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Бег с гандикапом с задачей догнать партнера |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Выполнение ОРУ в максимальном темпе |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  |  Упражнения для развития дистанционной скорости |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Переменный бег с несколькими повторениями |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Кроссы с переменной скоростью |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с мячом |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Игровые упражнения с мячом большой интенсивности | 1 |  | лекция | текущий |  |
|  |  | Тренировочная игра увеличенной продолжительности | 1 |  | лекция | текущий |  |
|  |  | Игры с уменьшенным по численности составом |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Игровые упражнения с мячом 3х3, 3х2 |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  |  Повторное выполнение ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением вратаря |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Бег с быстрым изменением скорости |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Бег с изменением направления |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Бег боком и спиной вперед (наперегонки) |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Прыжки с разбега толчком одной и двух ног |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Жонглирование мяча различными частями тела |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Упражнения с преодолением собственного веса |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Преодоление веса и сопротивления партнер |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Переноска и перекладывание груза |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  |  Упражнения с набивными мячами |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Прыжки в высоту через препятствия | 1 |  | лекция | текущий |  |
|  |  | Бег прыжками | 1 |  | лекция | текущий |  |
|  |  | Прыжки в глубину |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Игры с отягощениями |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Бег равномерный и переменный на 1000 м |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Дозированный бег по пересеченной местности |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Подвижные игры и эстафеты «Борьба за мяч» | 1 |  | лекция | текущий |  |
|  |  | Подвижные игры и эстафеты «Вызов», «Гонка мячей по кругу» |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Подвижные игры и эстафеты «Мяч среднему», «Круговая лапта» |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Подвижные игры и эстафеты «Охотники и утки», «Перетягивание через черту» |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Комбинированные эстафеты |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Удары по прыгающему и л1етящему мячу внутренней частью стопы  |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Удары по прыгающему и летящему мячу средней частью подъема |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Рациональное использование ударов по мячу, ведение мяча, остановка |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Применение необходимого способа удара по мячу головой после передач | 1 |  | лекция | текущий |  |
|  |  | Остановка мяча опускающегося серединой подъема;  | 1 |  | лекция | текущий |  |
|  |  | Остановка мяча опускающегося внешней стороной стопы | 1 |  | лекция | текущий |  |
|  |  | Остановка мяча опускающегося бедром |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Остановка мяча опускающегося грудью |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | **Итоговая аттестация: ЗАЧЕТ – контрольные нормативы по ОФП и СФП** |  | 1 | тренировка | **итоговый** |  |
|  |  | Ведение мяча внешней частью подъема, меняя направление движения |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Ведение мяча, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | Ведение мяча, закрывая его телом |  | 1 | тренировка | текущий |  |
|  |  | При ведении мяча показ ложного удара пяткой назад с последующим дальнейшим ведением мяча |  | 1 | тренировка | текущий |  |