

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Детский центр «Восхождение»

Согласовано:
Методический совет
от «25» июня 2020 г.
Протокол № 73

Утверждаю:
Директор ДД «Восхождение»
О.В. Хайкина
«29» июня 2020г.



Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 6
от «29» июня 2020 г.

Физкультурно-спортивная направленность

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка с элементами футбола»**

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: до 2 лет

Автор-составитель:

Балдин С.Л., Князев А.В., Чашин Д.А.,
педагоги дополнительного образования

Консультант:

Горюшина Е.А., методист
Ларина Н.В., методист

Оглавление

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	6
Содержание	8
Обеспечение программы	11
Мониторинг образовательных результатов	13
Список информационных источников	15
Список информационных источников для учащихся и родителей	16
Приложения	17
Приложение 1 Календарно-тематическое планирование	17

Пояснительная записка

Формирование полноценной личности было и остается важной задачей дополнительного образования и предполагает гармоничное сочетание умственного и физического развития. Общая физическая подготовка – тренировочный процесс, направленный на всестороннее развитие физических способностей, функциональных возможностей органов и систем организма. Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм человека (бег, передвижение на лыжах, плавание, спортивные игры и др.).

Данная программа относится к физкультурно-спортивной направленности, так как её реализация содействует укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья

Содержание учебного материала данной программы позволяет эффективно решать оздоровительные, образовательные и развивающие задачи физического воспитания при освоении учащимися игры в футбол. Футбол оказывает на организм учащегося всестороннее влияние: совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности учащихся.

Цель: достижение высокого уровня физической подготовленности, работоспособности при выполнении известных (на уровне навыков и умений) двигательных действий, способствующих эффективной деятельности в избранном направлении (в футболе).

Задачи:

- развивать физические способности (силовые, скоростные, координационные, выносливости, гибкости);
- формировать необходимые теоретические знания и морально-волевые качества спортсмена;
- научить учащихся техническим и тактическим приемам футбола;
- формировать потребности ведения здорового образа жизни у учащихся.

Программа рассчитана на учащихся 7-17 лет. Освоение программы не требует предварительной подготовки и специального отбора детей. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Срок реализации – до 2 лет. В середине учебного года могут быть приняты дети, не посещавшие объединение ранее, но обладающие необходимыми знаниями и умениями, которые оценивает педагог при поступлении.

Режим занятий отличаются вариативностью, так как по программе работают несколько специалистов с разными группами детей:

1 год обучения с сентября по май, 36 учебных недель: по 3 часа – всего 108 часов в год, по 4 часа в неделю – всего 144 часа в год, по 5 часов в неделю – всего 180 часов в год.

2 год обучения с сентября по май, 36 учебных недель: 3 раза в неделю по 2 часа – всего 216 часов в год.

Форма проведения занятий: групповая. Количество учащихся в группе 10-15 человек. Занятия могут проводиться как на базе одной отдельно взятой группы, так и в смешанных группах, состоящих из учащихся 7-17 лет. Дети тренируются в спортивном зале и на футбольном поле.

Учебный материал распределен с учетом того, что специфику игры в футбол определяют:

- двигательные действия без мяча (бег, ускорения, скоростные рывки с изменением направления движения, прыжки);
- действия с мячом (удары, ведение, остановки, обводка, вбрасывание мяча из-за боковой линии);

- техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание, перевод, броски мяча, выбивание ногой);
- тактические действия (индивидуальные, групповые, командные).

Принципы обучения:

1. Принцип развивающего и воспитывающего обучения

Обучение направлено на цели развития личности учащихся, на формирование не только знаний и умений по футболу, но и определенных нравственных качеств, которые служат основой выбора жизненных ценностей, модели социального поведения.

2. Принцип научности

Применяются средства и методы, оздоровительная ценность которых научно доказана

3. Принцип систематичности и последовательности в обучении

Этот принцип соблюдается в четко выстроенной системе подготовки, исходя из физических кондиций учащихся с оптимальным режимом нагрузки.

4. Принцип наглядности и доступности

Широкое использование учебно-методических и дидактических инструментов с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и возможностей учащихся при включении их в различные виды деятельности на занятиях.

5. Принцип дифференциации обучения

Индивидуальный подход к каждому – составление программ и планов, подбор заданий с учетом индивидуальных особенностей учащегося.

6. Принцип связи теории и практики

Предусматривает раскрытие накопленных знаний и физического потенциала в условиях спортивного соперничества.

По итогам 1-го года обучения учащиеся будут

знать:

- технические приёмы игры в футбол

уметь:

- «видеть поле»;
- выбирать правильную позицию;

приобретут навыки:

- правильного расположения на футбольном поле
- техники передвижения.

По итогам 2-го года обучения учащиеся могут

знать:

- правила игры;
- порядок организации и проведения соревнований по футболу;
- тактическую систему и стиль игры;

уметь:

- выполнять основные обязанности на своём основном игровом месте;
- моделировать наиболее правильные игровые ситуации и рационально использовать изученные технические приёмы;

приобретут навыки:

- взаимодействия с партнёрами;
- совершенствования игровых и стандартных комбинаций;
- техники владения мячом.

В объединении систематически проводится мониторинг образовательных результатов, на основании данных которого педагог может скорректировать образовательный процесс в зависимости от индивидуальных особенностей и потребностей каждого учащегося.

Формы подведения итогов реализации программы: тестирование (в соответствии с возрастными нормативами), выступления на соревнованиях.

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№	Раздел	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1	Физическая культура и спорт в РФ	2	-	2	2	-	2	2	-	2
2	Развитие футбола в нашей стране	2	-	2	2	-	2	4	-	4
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	4	-	4	6	-	6	8	-	8
4	Передвижения и остановки	-	6	6	-	8	8	-	10	10
5	Удары по мячу	-	6	6	-	8	8	-	10	10
6	Остановка мяча	-	6	6	-	8	8	-	10	10
7	Ведение мяча и обводка	-	6	6	-	8	8	-	10	10
8	Отбор мяча	-	6	6	-	8	8	-	10	10
9	Вбрасывание мяча	-	6	6	-	8	8	-	10	10
10	Игра вратаря	-	6	6	-	8	8	-	10	10
12	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	-	16	16	-	20	20	-	24	24
13	Тактика игры	-	16	16	-	20	20	-	26	26
14	Подвижные игры и эстафеты	-	4	4	-	8	8	-	8	8
15	Физическая подготовка	-	18	18	-	26	26	-	34	34
16	Судейская практика	1	3	4	1	3	4	1	3	4
17	Соревнования по футболу	Согласно календарному плану спортивных мероприятий								
Итого:		9	99	108	11	133	144	15	165	180

2 год обучения

№	Раздел	Теория	Практика	Всего
1	Врачебный контроль	2	-	2
2	Игра. Соревнование по футболу	6	8	14
3	Основы методики обучения и тренировки футболистов. Инструкторская практика	6	14	20
4	Общая и специальная физическая подготовка	-	40	40
5	Техника игры в футбол	-	80	80
6	Тактика игры в футбол	-	20	20
7	Тактика нападения	-	20	20
8	Тактика защиты	-	20	20
15	Соревнования по футболу	Согласно календарному плану спортивных мероприятий		
Итого:		14	202	216

Содержание программы

1 год обучения

Раздел	Содержание
Физическая культура и спорт в РФ <i>Теория</i>	Физическая культура – составная часть национальной культуры, одно из средств укрепления здоровья, всестороннего развития. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности и защите Родины
Развитие футбола в нашей стране <i>Теория</i>	Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в нашей стране. Соревнования на приз клуба «Кожаный мяч»
Гигиенические знания и навыки. Закаливание <i>Теория</i>	Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Режим дня школьника. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма
Передвижения и остановки <i>Практика</i>	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения. Остановки, повороты, старты из различных исходных положений Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
Удары по мячу <i>Практика</i>	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы Удар по летящему мячу серединой подъема Удар по летящему мячу серединой лба Удар по летящему мячу боковой частью лба Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь
Остановка мяча <i>Практика</i>	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы Остановка мяча грудью Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы
Ведение мяча и обводка <i>Практика</i>	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника) Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Ведение мяча с активным сопротивлением защитника Обводка с помощью обманных движений (финтов)
Отбор мяча <i>Практика</i>	Выбивание мяча ударом ногой Отбор мяча перехватом Отбор мяча толчком плеча в плечо Отбор мяча в подкате
Вбрасывание мяча <i>Практика</i>	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом
Игра вратаря <i>Практика</i>	Ловля катящегося мяча Ловля мяча, летящего на встречу Ловля мяча сверху в прыжке Отбивание мяча кулаком в прыжке

	Ловля мяча в падении (без фазы полета)
Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом <i>Практика</i>	Ведение Удар (передача мяча) Прием мяча Остановка Удар по воротам
Тактика игры <i>Практика</i>	Тактика свободного нападения Позиционные нападения (без изменения позиций игроков; с изменением позиций) Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Двусторонняя учебная игра
Подвижные игры и эстафеты <i>Практика</i>	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий Игры, развивающие физические способности
Физическая подготовка <i>Практика</i>	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости
Судейская практика <i>Теория / Практика</i>	Судейство игры в футбол
Соревнования по футболу <i>Практика</i>	Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам игры в «малый футбол»

2 год обучения

Раздел	Содержание
Врачебный контроль <i>Теория / Практика</i>	Влияние занятий физическими упражнениями на развитие и здоровье школьников
Игра. Соревнование по футболу <i>Теория / Практика</i>	Правила игры. Руководство игрой. Организация проведения соревнований по футболу
Основы методики обучения и тренировки футболистов. Инструкторская практика <i>Теория / Практика</i>	Основные принципы спортивной тренировки. Индивидуальная, групповая и командная тренировки Умение подавать строевые команды, объяснять и показывать упражнения
Общая и специальная физическая подготовка <i>Практика</i>	Общеразвивающие упражнения без предметов Упражнения с набивным мячом (масса до 4-х кг) Акробатические упражнения Легкоатлетические упражнения Подвижные и спортивные игры Специальные упражнения для развития быстроты Специальные упражнения для развития ловкости Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств

	Специальные упражнения для развития выносливости
Техника игры в футбол <i>Практика</i>	Удары по мячу ногой Удары по мячу головой Остановка мяча Ведение мяча Обманные движения (финты) Отбор мяча Вбрасывание мяча из-за боковой линии Техника игры вратаря
Тактика игры в футбол <i>Практика</i>	Упражнения для развития умения «видеть поле»
Тактика нападения <i>Практика</i>	Индивидуальные действия без мяча Индивидуальные действия с мячом Групповые действия
Тактика защиты <i>Практика</i>	Индивидуальные действия Групповые действия Тактика вратаря
Соревнования по футболу <i>Практика</i>	Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам игры в «малый футбол»

Обеспечение программы

Формы обучения:

- практическое занятие;
- игра;
- соревнование.

Методы обучения:

- тренировка;
- упражнение;
- объяснение;
- рассказ;
- беседа;
- наблюдение;
- игра.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 15-20-минутных бесед, которые проводятся в начале занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются детям в процессе проведения практических занятий.

Во время занятий, наряду с новым материалом, включаются упражнения, приёмы техники и тактики игры из ранее усвоенного материала для его закрепления и совершенствования. Учащиеся получают начальные навыки судейства игр по футболу и навыки инструктора.

Практические занятия по физической, технической, тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Большинство практических занятий проводятся на открытом воздухе.

В процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические особенности учащихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

На начальном этапе средства общей подготовки преобладают над специальными. Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объёма и интенсивности с преимущественным ростом объёма.

Успешность в решении задач физической подготовки зависит от правильного выбора средств (соревновательных и тренировочных упражнений), которые позволяют целенаправленно воздействовать на развитие физических способностей, а также умелого применения методов выполнения тренировочных упражнений.

Основные физические способности	Основные средства развития	Методы
<i>Скоростные</i> – это возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени. Проявляются в быстроте передвижения игроков, быстроте выполнения технических приемов и тактических действий	Скоростные упражнения	Повторного выполнения двигательных действий с установкой на максимальную скорость движения, игровой, соревновательный
<i>Координационные</i> - это совокупность	Физические	Метод стандартно-

двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения точно, целесообразно перестраивать двигательную деятельность при меняющихся ситуациях	упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны	повторного упражнения игровой метод соревновательный
<i>Выносливость</i> - способность организма человека противостоять развивающемуся утомлению или снижению работоспособности	Физические упражнения, выполняемые продолжительное время и вызывающие утомление	Равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговая тренировка, игровой, соревновательный.
<i>Силовые</i> способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила»	Физические упражнения с повышенным сопротивлением.	Максимальных усилий, непредельных усилий, динамических усилий, метод круговой тренировки, игровой метод
<i>Гибкость</i> – это способность выполнять упражнения с большой амплитудой	Упражнения на растягивание. Основной метод: повторный.	Основной метод: повторный

Дидактическое обеспечение:

- видеозаписи;
- специальная литература.

Материально-техническое обеспечение:

- мячи футбольные;
- насос с иглой для надувания мячей;
- сетка для переноса и хранения мячей;
- футбольные ворота (для мини-футбола);
- сетки для футбольных ворот;
- флажки разметочные с опорой;
- стойки для обводки;
- конусы;
- фишки;
- свисток судейский;
- секундомер.

Мониторинг

Критерии	Степень выраженности критерия	Баллы	Формы и методы
Уровень теоретической подготовки учащегося	<i>минимальный уровень</i> (учащийся овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой)	1	Беседа
	<i>средний уровень</i> (объём усвоенных знаний составляет более ½)	2	
	<i>максимальный уровень</i> (учащийся освоил практически весь объём)		

	знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	3	
Уровень практической подготовки учащегося	<i>минимальный уровень</i> (учащийся испытывает затруднения при выполнении большинства упражнений)	1	Выполнение нормативов в соответствии с возрастом учащегося (скоростные, силовые, координационные способности, выносливость, гибкость)
	<i>средний уровень</i> (учащийся правильно выполняет более половины упражнений)	2	
	<i>максимальный уровень</i> (учащийся правильно выполняет упражнения)	3	
Уровень мотивации к ведению здорового образа жизни	- <i>минимальный уровень</i> (мотивация отсутствует)	1	Наблюдение Беседа
	- <i>средний уровень</i> (необходимо внешнее мотивирование педагогом, родителями, сверстниками)	2	
	- <i>максимальный уровень</i> (сформирована мотивация ведения здорового образа жизни)	3	

Результаты мониторинга заносятся в специальные таблицы.

Сводная таблица образовательных результатов учащихся

ФИО учащегося	Уровень теоретической подготовки учащегося	Уровень практической подготовки учащегося	Уровень мотивации к ведению здорового образа жизни	Итоговый результат освоения программы

Доля учащихся, освоивших программу полностью _____, частично _____.

Скоростные способности

ФИО учащегося	Быстрота двигательной реакции	Быстрота стартового ускорения	Темп движений (частота)	Скоростная выносливость	Быстрота торможения

Силовые способности

ФИО учащегося	Собственно силовые	Скоростно-силовые	Силовая выносливость

--	--	--	--

Координационные способности

ФИО учащегося	Способность к ориентированию в пространстве	Способность к быстрому перестраиванию своих двигательных действий при изменении ситуации на поле

Выносливость

ФИО учащегося	Общая (аэробная)	Скоростная (анаэробная)	Специальная

Гибкость

ФИО учащегося	Подвижность коленного сустава	Подвижность тазобедренного сустава	Подвижность голеностопного сустава

Список информационных источников

1. Белоусов, В.В. Воспитание в спорте [Текст] / В.В. Белоусов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
2. Бондаревская, Е.В. Ценностные основания личностно-ориентированного воспитания [Текст] / Е.В. Бондаревская // Педагогика. – 1995. - № 4. – С. 23-25
3. Васильева, Г.А. Инновации в системе ДОД: опыт, проблемы, поиски [Текст] / Г.А.Васильева, О.В.Волкова, Н.И. Сметанина // Дополнительное образование и воспитание. – 2013. - № 8. – С. 41-43.
4. Вайцеховский, С.М. Книга тренера [Текст] / С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1971.
5. Волков, В.М. Тренеру о подростке [Текст] / В.М. Волков. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
6. Гизбург, Ф. Заповеди педагогического общения [Текст] / Ф. Гизбург // Воспитание школьников. – 2003. – № 4.
7. Кузьмина, Т.Н. Особенности работы объединений спортивно-технической направленности [Текст] / Т.Н. Кузьмина // Дополнительное образование и воспитание. – 2013. – № 1. – С. 18-23.
8. Леонтьева, Т.Н. Физическая культура и спорт как инструмент патриотического воспитания [Текст] / Т.Н. Леонтьева // Дополнительное образование и воспитание. – М., 2014. – № 1. – С. 36-38.
9. Марищук, В.Л. Блудов Ю.М., Серова Л.К. Психодиагностика в спорте [Текст]: монография / В.Л.Марищук, Ю.М.Блудов, Л.К.Серова. – М.: «Просвещение», 2005
10. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1976
11. Науменко, Ю.В. Особенности формирования у учащихся личностных и метапредметных результатов освоения учебного предмета «Физическая культура» [Текст] / Ю.В. Науменко // Управление начальной школой. – М., 2014. – № 6. – С. 4-12.
12. Предигер, А.В. Физкультурно-досуговое мероприятие для младших школьников «Охота на мамонта» [Текст] / А.В. Предигер // Управление начальной школой. – 2014. – № 6. – С. 75-77.
13. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста [Текст] / Ф. Райс. – СПб.: Издательство «Питер», 2000.
14. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат [Текст] / А.В. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
15. Родионов, А.В. Психодиагностика спортивных способностей [Текст] / А.В. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
16. Сирота, Н.А. Программы формирования здорового жизненного стиля [Текст] / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский // Работающие программы. – 2000. – № 5.
17. Честкова, Т.Ю. Значимость дисциплины в воспитании и развитии подростка [Текст] / Т.Ю.Честкова, Е.В.Копылова // Дополнительное образование и воспитание. – 2013. – № 7. – С. 13-17.
18. Шмакова, Л.Е. Организация мониторинга в центре ДОД [Текст] / Л.Е. Шмакова // Дополнительное образование и воспитание. – 2013. – № 5. – С. 5-10.

Список информационных источников для учащихся и родителей

1. ГОЛ! Большая энциклопедия российского футбола [Текст] / под ред. Т. Кальницкая. – М.: ЭКСМО, 2017. – 312 с.
2. Рэднедж, Кейр: Большая энциклопедия футбола [Текст] / Кейр Рэднедж. – М.: АСТ, 2017. – 256 с.
3. Елагин, А.В., Еремин, Д.А., Петров, В.С.: Футбол. Энциклопедия. В 3-х томах [Текст] / А.В. Елагин, Д.А. Еремин, В.С. Петров. – М.: Человек, 2013. – 2672 с.

Приложения

Приложение 1

**Календарно-тематическое планирование
Первый год обучения
144 часа**

№	Тема раздела ДООП	Тема, содержание занятия	Кол-во часов
	Развитие футбола в нашей стране	Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания.	1
	Физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей	1
2.	Физическая культура и спорт в РФ	Физическая культура – составная часть национальной культуры, одно из средств укрепления здоровья, всестороннего развития.	1
	Физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей	1
3.	Физическая культура и спорт в РФ	Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности и защите Родины	1
	Физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей	1
4.	Развитие футбола в нашей стране	История возникновения футбола и развитие его в нашей стране. Соревнования на приз клуба «Кожаный мяч»	1
	Подвижные игры и эстафеты	Игры, развивающие физические способности	1
5.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.	1
	Физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей	1
6.	Передвижения и остановки	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения.	1
	Физическая подготовка	Развитие выносливости	1
7.	Передвижения и остановки	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения.	1
	Физическая подготовка	Развитие выносливости	1
8.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями	1
	Передвижения и остановки	Остановки, повороты, старты из различных исходных положений	1

9.	Передвижения и остановки	Остановки, повороты, старты из различных исходных положений	1
	Подвижные игры и эстафеты	Игры, развивающие физические способности	1
10.	Передвижения и остановки	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1
	Удары по мячу	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1
11.	Передвижения и остановки	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1
	Удары по мячу	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	1
12.	Удары по мячу	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	1
	Физическая подготовка	Развитие гибкости	1
13.	Удары по мячу	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1
	Физическая подготовка	Развитие гибкости	1
14.	Удары по мячу	Удар по летящему мячу серединой подъема	1
	Физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
15.	Удары по мячу	Удар по летящему мячу серединой лба Удар по летящему мячу боковой частью лба	1
	Физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
16.	Удары по мячу	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	1
	Остановка мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1
17.	Удары по мячу	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	1
	Остановка мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1

18.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	Режим дня школьника.	1
	Остановка мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
19.	Остановка мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
	Физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
20.	Остановка мяча	Остановка мяча грудью	1
	Физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
21.	Остановка мяча	Остановка мяча грудью	1
	Физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
22.	Остановка мяча	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1
	Подвижные игры и эстафеты	Игры, развивающие физические способности	1
23.	Остановка мяча	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1
	Физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
24.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Ведение. Удар (передача мяча). Прием мяча. Остановка. Удар по воротам	2
25.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	Личная гигиена: уход за полостью рта. Вред курения.	1
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Ведение. Удар (передача мяча). Прием мяча. Остановка. Удар по воротам	1

26.	Ведение мяча и обводка Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	1
		Ведение. Удар (передача мяча). Прием мяча. Остановка. Удар по воротам	1
27.	Ведение мяча и обводка Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	1
		Ведение. Удар (передача мяча). Прием мяча. Остановка. Удар по воротам	1
28.	Ведение мяча и обводка Физическая подготовка	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1
		Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
29.	Ведение мяча и обводка Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1
		Ведение. Удар (передача мяча). Прием мяча. Остановка. Удар по воротам	1
30.	Ведение мяча и обводка Отбор мяча	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1
		Выбивание мяча ударом ногой	1
31.	Ведение мяча и обводка Отбор мяча	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1
		Отбор мяча перехватом	1
32.	Ведение мяча и обводка Отбор мяча	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	1
		Отбор мяча толчком плеча в плечо	1
33.	Ведение мяча и обводка Отбор мяча	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	1
		Отбор мяча в подкате	1
34.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание Отбор мяча	Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма	1
		Выбивание мяча ударом ногой	1

35.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Ведение. Удар (передача мяча). Прием мяча. Остановка. Удар по воротам	1
	Отбор мяча	Отбор мяча перехватом	1
36.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Ведение. Удар (передача мяча). Прием мяча. Остановка. Удар по воротам	1
	Отбор мяча	Отбор мяча толчком плеча в плечо	1
37.	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1
	Отбор мяча	Отбор мяча в подкате	1
38.	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1
	Игра вратаря	Ловля катящегося мяча	1
39.	Игра вратаря	Ловля мяча, летящего на встречу	1
	Физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
40.	Игра вратаря	Ловля мяча, летящего на встречу	1
	Физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
41.	Игра вратаря	Ловля мяча сверху в прыжке	1
	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1
42.	Игра вратаря	Ловля мяча сверху в прыжке	1
	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1
43.	Игра вратаря	Отбивание мяча кулаком в прыжке	1
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Ведение. Удар (передача мяча). Прием мяча. Остановка. Удар по воротам	1
44.	Игра вратаря	Отбивание мяча кулаком в прыжке	1
	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с	1

		шагом	
45.	Игра вратаря	Отбивание мяча кулаком в прыжке	1
	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1
46.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма	1
	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1
47.	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1
	Подвижные игры и эстафеты	Игры, развивающие физические способности	1
48.	Тактика игры	Тактика свободного нападения	1
	Физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
49.	Тактика игры	Тактика свободного нападения	1
	Физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
50.	Тактика игры	Позиционные нападения (без изменения позиций игроков; с изменением позиций)	1
	Физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
51.	Тактика игры	Позиционные нападения (без изменения позиций игроков; с изменением позиций)	1
	Физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
52.	Тактика игры	Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот	1
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Ведение. Удар (передача мяча). Прием мяча. Остановка. Удар по воротам	1

53.	Тактика игры	Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот	1
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Ведение. Удар (передача мяча). Прием мяча. Остановка. Удар по воротам	1
54.	Тактика игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Ведение. Удар (передача мяча). Прием мяча. Остановка. Удар по воротам	1
55.	Тактика игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Ведение. Удар (передача мяча). Прием мяча. Остановка. Удар по воротам	1
56.	Тактика игры	Двусторонняя учебная игра	1
	Физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
57.	Тактика игры	Двусторонняя учебная игра	1
	Физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
58.	Тактика игры	Двусторонняя учебная игра	1
	Судейская практика	Судейство игры в футбол	1
59.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Ведение. Удар (передача мяча). Прием мяча. Остановка. Удар по воротам	1
	Физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
60.	Судейская практика	Судейство игры в футбол	1
	Подвижные игры и эстафеты	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1

61.	Тактика игры	Двусторонняя учебная игра	1
	Подвижные игры и эстафеты	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1
62.	Тактика игры	Двусторонняя учебная игра	1
	Судейская практика	Судейство игры в футбол	1
63.	Тактика игры	Двусторонняя учебная игра	1
	Судейская практика	Судейство игры в футбол	1
64.	Тактика игры	Двусторонняя учебная игра	1
	Физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
65.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Ведение. Удар (передача мяча). Прием мяча. Остановка. Удар по воротам	1
	Физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
66.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Ведение. Удар (передача мяча). Прием мяча. Остановка. Удар по воротам	1
	Подвижные игры и эстафеты	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1
67.	Тактика игры	Двусторонняя учебная игра	1
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Ведение. Удар (передача мяча). Прием мяча. Остановка. Удар по воротам	1
68.	Тактика игры	Двусторонняя учебная игра	1
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Ведение. Удар (передача мяча). Прием мяча. Остановка. Удар по воротам	1

69.	Тактика игры	Двусторонняя учебная игра	1
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Ведение. Удар (передача мяча). Прием мяча. Остановка. Удар по воротам	1
70.	Тактика игры	Двусторонняя учебная игра	1
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Ведение. Удар (передача мяча). Прием мяча. Остановка. Удар по воротам	1
71.	Тактика игры	Двусторонняя учебная игра	1
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Ведение. Удар (передача мяча). Прием мяча. Остановка. Удар по воротам	1
72.	Тактика игры	Двусторонняя учебная игра	2
	Итого		144