

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
Детско – юношеская спортивная школа

СОГЛАСОВАНО

на заседании Педагогического
Совета
Протокол №1
от «27» августа 2022г.

Цапков
Евгений
Александр
ович

Подписано цифровой подписью: Цапков
Евгений Александрович
DN: c=RU, st=Ростовская область, l=с.
Куйбышево, title=ИСПОЛНЯЮЩИЙ
ОБЯЗАННОСТИ ДИРЕКТОРА,
o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-
ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ
ГВАРДИИ КАПИТАНА Д.А.УЖВАКА,
1.2.643.100.3=12083230373534333039323438,
1.2.643.3.131.1.1=120С363137313030323035333
033, email=mius-sport@mail.ru,
givenName=Евгений Александрович,
sn=Цапков, cn=Цапков Евгений
Александрович
Дата: 2023.02.15 16:07:07 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ ДО ДЮСШ
Цапков Е.А.
от «27» августа 2022г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся - 7-17 лет
Срок реализации программы – 1 год
Тренер - преподаватель
Мироненко Сергей Леонидович

с.Куйбышево

2022 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» составлена в соответствии с Уставом МБОУ ДО ДЮСШ, Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам МБОУ ДО ДЮСШ, Региональными рекомендациями к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам.

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Программа «Футбол» по своему виду является **модифицированной**, так как скорректирована на основе нескольких программ с внесением изменений в содержание и распределение часов.

Уровень программы: базовый.

Отличительные особенности программы: данная программа мало отличается от других, но все же основное отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области футбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Цель программы: создание условий для приобщения обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, по средствам игры в футбол.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.
2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.
3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
5. Формирование потребности ведения здорового образа жизни.

Возраст обучающихся 7-17 лет.

Программа «Футбол» рассчитана на 1 год обучения, из расчета 312 часов – 1 год обучения,

Основными **формами** учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,

Режим занятий: Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа.

При реализации программы используются следующие **педагогические принципы:**

- доступности;
- системности.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Индивидуальные и	Формы организации	Формы диагностики,
		Всего	теория	практика			

В работе по программе используются следующие методы обучения:

- рассказ;
- беседа;
- инструктаж;
- упражнения.

По степени активности познавательной деятельности;

- объяснительный;
- иллюстративный.

Ожидаемые результаты:

В процессе реализации дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» обучающиеся должны получить комплекс знаний и приобрести определенные знания и умения:

К концу года обучения должны:

Обучающиеся должны знать и уметь представление:

- 1) об особенностях зарождения, истории футбола, мини-футбола;
- 2) о физических качествах и правилах их тестирования;
- 3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом, мини-футболом и правила его предупреждения;
- 4) основы судейства игры в футбол, мини-футбол.

Учащиеся должны уметь:

- 1) выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- 2) владеть тактико-техническими приемами футбола, мини-футбола;
- 3) уметь организовать самостоятельные занятия футболом, мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- 4) организовать и проводить соревнования по футболу, мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере.

					групповые занятия	занятий	контроля
1.	Раздел 1. «Вводное занятие» - 1 час						
1.1.	Беседа по технике безопасности. Игры на знакомство и сплочение коллектива. Доведение расписания занятий и режима работы.	1	1	-	-	Игры, беседа, инструктаж, теоретическое занятие.	Наблюдение. Зачет по знаниям техники безопасности.
2.	Раздел 2. «Теоретическая подготовка» - 4 час						
2.1.	Знакомство с местом проведения занятий. Правила обращения с оборудованием. Физическая культура Физическая культура и спорт составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Развитие футбола в России и за рубежом. Гигиенические требования навыки закаливания. Режим и питание спортсмена. Правила игры.	4	4	-	-	Беседа, инструктаж, теоретическое занятие	Опросы, текущий контроль
3.	Раздел 3. «Общая физическая подготовка» - 145 часов						
3.1.	Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с остановками, с обеганием препятствия	4	-	4	-	Практическое занятие	Текущий
3.2.	Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на различные дистанции.	4	-	4	-	Практическое занятие	Текущий
3.3.	Упражнения для ног. Различные маховые движения ногами. Приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	6	-	6	-	Практическое занятие	Текущий

3.4.	Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. Наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.	8	-	8	-	Практическое занятие	Текущий
3.5.	Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания с партнером, переноска груза на спине, игры с элементами сопротивления.	12	-	12	-	Практическое занятие	Текущий
3.6.	Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и на обеих ногах, прыжки с поворотами.	8	-	8	-	Практическое занятие	Текущий
3.7.	Упражнения с отягощением. Упражнения с набивными мячами – бросать, ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.	8	-	8	-	Практическое занятие	Текущий
3.8.	Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, полет кувырок вперед с места и с разбега, перевороты.	8	-	8	-	Практическое занятие	Текущий

3.9.	Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетанием перечисленных элементов. Игры на внимание и сообразительность, координацию движений.	20	-	20	-	Практическое занятие	Текущий
3.10	Общеразвивающие упражнения без предметов: -упражнения для рук и плечевого пояса; -сгибание разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения; -упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях; -упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями; подвижные игры и эстафеты: -игры с мячом, бегом, прыжками, метанием с сопротивлением, на внимание, координацию; -эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов. Легкоатлетические упражнения: -бег на короткие дистанции; -кроссы, 6-минутный и 12-минутный	30		30		Практическое задание	Текущий

3.11	бег, прыжки. Спортивные игры: - учебная игра в футбол; -учебная игра в мини-футбол.	37				Практическое задание	Текущий
4.	Раздел 4. «Специальная физическая подготовка» - 69 часов						
4.1.	СФП направленная на совершенствование двигательных качеств футболистов, на подготовку организма к физическим упражнениям. Упражнения на развитие быстроты; -бег 30 м с ведением мяча; -бег 5*30м с ведением мяча; -удар по мячу на дальность: -вбрасывание мяча рукой на дальность.	20	-	20	-	Практическое занятие	Текущий
4.2.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств; -вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность; -удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота.	10	-	10		Практическое задание	Текущий
4.3.	Упражнения для развития специальной выносливости: -игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом; -многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные прыжки с мячом с последующей обводкой	19	-	19		Практическое задание	Текущий

	нескольких стоек с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.						
4.4	Упражнения для развития ловкости: -держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведение мяча головой; -парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями; -эстафеты с элементами акробатики; - подвижные игры: *Живая цель*, *Салки*, *Салки с мячом*, *Ловля парами* и др.	20	-	20		Практическое задание	Текущий
Раздел 5. «Техническая подготовка» - 40 час.							
5.1	Техника передвижения: -различные сочетания приёмов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.	2	-	2		Практическое задание	Текущий
5.2	Удары по мячу ногой: -удары внешней, внутренней, средней частями подъёма, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящему мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полу-лёта. Удары правой и левой ногой. -выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным	8	-	8		Практическое задание	Текущий

	направлением и траекторией полёта).Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.						
5.3	Удары по мячу головой. -Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. -Удары на точность вниз и верхом, вперёди в стороны, на короткое и среднее расстояние. -Удары головой в единоборстве и активным сопротивлением.	4	-	4		Практическое задание	Текущий
5.4	Остановка мяча. -Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. -Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.	6	-	6		Практическое задание	Текущий
5.5	Ведение мяча. -ведение средней и внешней частями подъёма, носком и внутренней стороной стопы. -ведение всеми изученными	6	-	6		Практическое задание	Текущий

	способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.						
5.6	Обманные движения (финты). -обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч; -финты ударом ногой с убираением мяча под себя и с пропусканием мяча партнёру, «ударом головой». -обманные движения « с остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропусканием мяча». -выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.	4	-	4		Практическое задание	Текущий
5.7	Отбор мяча. -отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полу-шпагат и шпагат) и в подкате.	4	-	4		Практическое задание	Текущий
5.8	Вбрасывание мяча. -вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. -вбрасывание мяча на точность и дальность.	2	-	2		Практическое задание	Текущий
5.9	Техника игры вратаря. -ловля двумя руками с низу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полёта мячей.	4	-	4		Практическое задание	Текущий

	<ul style="list-style-type: none"> -ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. -ловля мячей на выходе. -отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. -отбивка мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. -перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. -броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. -выбивание мяча с земли с земли и с рук на точность и дальность. 					Практическое задание	Текущий
Раздел 6. « Тактическая подготовка» - 29час.							
6.1	<p>Тактика нападения.</p> <p>Индивидуальные действия.</p> <ul style="list-style-type: none"> -оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. -эффективное использование изученных технических приёмов. -способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. 	5	-	5		Практическое задание	Текущий
6.2	<p>Групповые действия.</p> <ul style="list-style-type: none"> -взаимодействие с партнёрами <p>6.2 равном соотношении и численном превосходстве соперника.</p> <ul style="list-style-type: none"> -используя короткие и средние передачи. -комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». -комбинация «пропуск мяча». -умение начинать и развивать атаку 	6	-	6		Практическое Задание	Текущий

	из стандартных положений.						
6.3	Командные действия -выполнение основных обязанностей в атаке на своём игровом месте. -согласно избранной тактической системе в составе команды. -расположение и взаимодействие игроков при атаке фланговым и через центр.	4	-	4		Практическое задание	Текущий
6.3	Индивидуальные действия.						
6.4	Тактика защиты Индивидуальные действия. -противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. -совершенствование в «перехвате». -применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. -противодействие передаче ведению и удару по воротам..	4	-	4		Практическое задание	Текущий
6.5	Групповые действия. -Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника. -осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра. -организация противодействия комбинациям «стенки», «скрещивание», «пропуск мяча». -взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». -организация и построение «стенки» -комбинация с участием вратаря.	5	-	5		Практическое задание	Текущий

6.6	Командные действия. -выполнение основных обязательных действий в обороне на на своем игровом месте.					Практическое задание	Текущий
6.6	-согласно избранной тактической системе в в составе команды. -организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. -выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр. Тактика вратаря. -организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. -игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. -указания партнёрам по обороне, как занять правильную позицию. -введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.					Практическое задание	Текущий
Раздел 7. «Контрольные испытания».							
7.1 7.1	Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности. -Бег 30м. с высокого старта/с. -Непрерывный бег 5 мин.м. -Челночный бег 3*10м/с. -Прыжок в длину с места/см. -Прыжок вверх/см. -Метание набивного мяча весом 2кг.	4	-	4		Практическое задание	Оценка контрольных нормативов
Раздел 8. « Учебные и тренировочные игры».							
8.1	Обязательное применение в играх изученного программного	18	-	18		Практическое задание	Оценка усвоения

8.1	материала по технической и тактической подготовке.						программного материала по технической и тактической подготовке
-----	----------------------------------------------------	--	--	--	--	--	----------------------------------------------------------------

Учебно – тематический план 1 год обучения

№	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Теоретическая подготовка	4	4	
3.	Общефизическая подготовка	145		145
4.	Специальная подготовка	69		69
5.	Техническая подготовка	40		40
6.	Тактическая подготовка	29		29
7.	Контрольные испытания	6		6
8.	Учебные и тренировочные игры (соревнования)	18		18
ИТОГО:		312	5	307

Календарно – тематический план СОГ - 1

№	Название раздела, темы	Количество часов	Дата	Форма диагностики, контроля
1	Вводное занятие. Беседа по технике безопасности. ОФП. Бег в быстром темпе. Бег семенящий.	1 1	01.09.2022	Наблюдение. Зачет по ТБ
2	Теоретическая п-ка .Знакомство с местом проведения занятий .Правила обращения с оборудованием. ОФП. Бег с высоким подниманием бедра. Бег прыжковый.	1 1	02.09.2022	Опросы Текущий контроль
3	Теоретическая п-ка. Развитие футбола в России за рубежом. ОФП. Бег с внезапной сменой направлений.	1 1	03.09.2022	Текущий
4	ОФП. Упражнения на развитие быстроты. СФП. Бег -30м. с ведением мяча.	1 1	08.09.2022	Текущий
5	ОФП, Упражнения для ног. Различные маховые движения ногами. СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:- вбрасывания футбольного и набивного мяча на дальность	1 1	09.09.2022	Текущий
6.	Техническая п-ка. Удары по мячу ногой: -удары внешней, внутренней средней частями подъёма. ОФП. Спортивные игры: футбол, учебная игра	1 1	10.09.2022	Текущий
7	Контрольные испытания. Бег 30м.с высокого старта. Челночный бег 3*10м/с. Прыжок в длину с места. Тактическая подготовка. Тактика нападения.	1	15.09.2022	Оценка выполнения нормативов

	Индивидуальные действия.	1		Текущий
8	Контрольные испытания. Непрерывный бег 5 мин.м. Прыжок вверх/см.Метание набивного мяча весом 2 кг. ОФП. Приседание на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	1 1	16.09.2022	Оценка выполнения нормативов. Текущий
9	ОФП. Общеразвивающие ур-я без предметов: сгибание разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения. СФП, Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота.	1 1	17.09.2022	Текущий
10	Техническая под-ка. Удары внутренней частью стопы по не подвижному, катящему, прыгающему и летящему мячу. ОФП. Спортивные игры: футбол, учебная игра.	1 1	22.09.2022	Текущий
11	ОФП. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: игровые упражнения с мячом большой интенсивности..	1 1	23.09.2022	Текущий
12	ОФП. Спортивные игры: футбол, учебная игра. Тактическая под-ка. Тактика нападения. Индивидуальные действия: эффективное использование изученных технических приёмов.	1 1	24.09.2022	Текущий
13	ОФП. Бег на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на различные дистанции. СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: -игровые упражнения с мячом большой интенсивности.	1 1	29.09.2022	Текущий
14	Техническая п-ка. Удары по мячу ногой: резанные удары по неподвижному и катящему мячу ОФП, Спортивные игры: футбол, учебная игра.	1 1	30.09.2022	Текущий
15	ОФП. Упражнения для ног. Различные маховые движения ногами СФП. Упражнения для развития специальной	1 1	05.10.2022	Текущий

	выносливости: игры с уменьшенным по численности составом..			
16	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. ОФП. Спортивные игры: футбол, учебная игра.	1 1	06.10.2022	Текущий
17	ОФП. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах-повороты и наклоны туловища Тактическая п-ка. Тактика нападения. Индивидуальные действия: -способы разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.	1 1	07.10.2022	Текущий
18	ОФП, Упражнения с короткой и длинной скакалкой. СФП. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам.	1 1	12.10.2022	Текущий
19	ОФП. Спортивные игры: -учебная игра в футбол. Техническая п-ка. Удары по мячу ногой: -удары носком и пяткой. Удары с полу- лёта. Удары правой и левой ногой.	1 1	13.10.2022	Текущий
20	ОФП. Элементы акробатики. Кувырки вперёд, назад, в стороны в группировке, перевороты. СФП. Упражнения для развития ловкости: жонглирование мяча, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведение мяча головой.	1 1	14.10.2022	Текущий
21	ОФП. Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Тактическая п-ка. Тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие с партнёрами равном соотношении и численном превосходстве соперника . - используя короткие и средние передачи.	1 1	19.10.2022	Текущий
22	СФП. Упражнения для развития ловкости: -парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. ОФП. Спортивные игры:- учебная игра в футбол.	1 1	20.10.2022	Текущий
23	ОФП. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской и собиранием	1	21.10.2022	Текущий

	предметов, метанием в цель. Тактическая п-ка. Тактика нападения. Групповые действия:- комбинация в парах: «стенка», «скрещивание».	1 1		
24	ОФП. Игры с мячом. Игры на внимание и сообразительность, координацию движений.	1	26.10.2022	Текущий
24	Техническая п-ка. Удары по мячу ногой: -выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние.	1	27.10. 2022	Текущий
25	Техническая п-ка. Удары по мячу ногой: -удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов: - упражнения для рук и плечевого пояса;-сгибание и разгибание рук.	1 1	28.10.2022	Текущий
26	ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов: - упражнения для мышц шеи наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. СФП. Удар по мячу на дальность. Вбрасывание мяча руками на дальность	1 1	02.11.2022	Текущий
27	ОФП. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. СФП. Упражнения для развития ловкости: -Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.	1 1	03.11.2022	Текущий
28	Учебные и тренировочные игры (соревнования). Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.	2	04.11.2022	Оценка усвоения программного материала по технической и тактической подготовке
29	Техническая п-ка. Удары по мячу головой: -удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. ОФП. Спортивные игры: учебная игра в футбол.	1 1	09.11.2022	Текущий

30	<p>ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижные игры и эстафеты: -игры с мячом, бегом, прыжками, метанием с сопротивлением, на внимание, координацию.</p> <p>СФП. Упражнения для развития ловкости: -эстафеты с элементами акробатики; -подвижные игры:»Живая цель», «Салки».</p>	1 1	10.11.2022	Текущий
31	<p>ОФП. Упражнения в парах: - приседания с партнёром, переноска груза на спине, игры с элементами сопротивления.</p> <p>Техническая п-ка. Удары по мячу головой: -удары головой в единоборстве и активным сопротивлением.</p>	1 1	11.11.2022	Текущий
32	<p>Тактическая п-ка. Тактика нападения. Командные действия: -выполнение основных обязанностей в атаке на своём игровом месте.</p> <p>ОФП. Прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной и на обеих ногах, прыжки с поворотами.</p>	1 1	16.11.2022	Текущий
33	<p>Техническая п-ка. Остановка мяча: -остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки).</p> <p>ОФП. Спортивные игры: учебная игра в мини-футбол.</p>	1	17.11.2022	Текущий
34	<p>ОФП. Упражнения с отягощением. Упражнения с набивными мячами - бросать, ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями.</p> <p>СФП. Упражнения на развитие быстроты: -бег 30м с ведением мяча; - бег 5*30м с ведением мяча.</p>	1 1	18.11. 2022	Текущий
35	<p>ОФП. Элементы акробатики. Кувырки вперёд, назад, в стороны, в группировке, полёт кувырок вперёд с разбега, перевороты.</p> <p>Тактическая п-ка. Тактика защиты. Индивидуальные действия.: -противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий</p>	1 1	23.11.2022	Текущий

	сопернику в получении мяча.			
36	ОФП. Игры с мячом. Игры на внимание и сообразительность, координацию движений. Техническая п-ка. Остановка мяча: -остановка грудью летящего мяча с переводом; -остановка опускающегося мяча бедром и лбом.	1 1	24.11.2022	Текущий
37	ОФП. Общеобразовательные упр-я без предметов:- эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов. СФП. Упражнения для развития ловкости. Подвижные игры: «Салки с мячом», «Ловля парами».	1 1	25.11.2022	Текущий
38	ОФП. Общеразвивающие уп-я без предметов: - упражнения для рук и плечевого пояса; -сгибание и разгибание рук, вращения, махи. Приведения и отведения. Тактическая п-ка. Тактика защиты .Индивидуальные действия: - совершенствование в « перехвате»; - применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.	1 1	30.11.2022	Текущий
39	ОФП. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Техническая п-ка. Остановка мяча: - остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.	1 1	01.12.2022	Текущий
40	СФП. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств: - удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота. ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в мини-футбол.	1 1	02.12.2022	Текущий
41	ОФП. Общеразвивающие ур-я без предметов. Упражнения для ног: - различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, Выпады с дополнительными пружинящими движениями. Техническая п-ка. Ведение мяча: - ведение средней	1	07.12.2022	Текущий

	и внешней частями подъёма, носком и внутренней стороной стопы.	1		
42	ОФП. Подвижные игры и эстафеты: - игры с мячом, бегом, прыжками, метанием с сопротивлением, на внимание, координацию.	1	08.12.2022	Текущий
42	СФП. Упражнения для развития быстроты: - бег 30м с ведением мяча.; - удар по мячу на дальность.	1	09.12.2022	Текущий
43	ОФП. Упражнения для ног. Различные маховые движения ногами. Приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Техническая п-ка. Ведение мяча: - ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.	1 1	14.12.2022	Текущий
44	ОФП. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной и на обеих ногах, прыжки с поворотами.	1	15.12.2022	Текущий
	СФП. Упражнения для скоростно – силовых качеств: - вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.	1		
45	ОФП. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание.	1	16.12.2022	Текущий
	Тактическая п-ка. Тактика защиты. Групповые действия: - взаимодействия в обороне при разном соотношении сил при численном преимуществе соперника.	1		
46	ОФП. Упражнения в парах – приседания с партнёром, переноска груза на спине, игры с элементами сопротивления.	1	21.12.2022	Текущий
	СФП. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств: - удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота.	1		

47	ОФП. Упражнения с отягощением. Упражнения с набивными мячами – бросать, ловить в различных исходных положениях(сидя, стоя, лёжа), с поворотами и приседаниями. Техническая п-ка. Обманные движения (финты). Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираением мяча под себя и с пропусканием мяча партнёру, «ударом головой».	1 1	22.12.2022	Текущий
48	ОФП. Элементы акробатики. Кувырки вперёд, назад, в стороны, в группировке, полёт кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты. СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: - игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.	1 1	23.12.2022	Текущий
49	Тактическая п-ка.. Групповые действия : - осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра. ОФП. Игровые игры: - учебная игра в футбол.	1 1	28.12.2022	Текущий
50	ОФП. Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Техническая п-ка. Обманные движения (финты): - обманные движения «с остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнёром с пропусканием мяча».	1 1	29.12.2022	Текущий
51	ОФП. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской , расстановкой груза, метанием в цель, бросками ловлей мяча, прыжками и бегом. СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: - многократно повторяемые специальные технико-тактические , повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам.	1 1	30.12.2022	Текущий
52	ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов: - упражнения для рук и плечевого пояса; - сгибание разгибание рук, вращения, махи, отведения и	1	11.01.2023	Текущий

	приведения. СФП. Упражнения для развития ловкости : - держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведение мяча головой.	1		
53	Учебные и тренировочные игры. (Соревнования). Обязательно применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке	2	12.01.2023	Оценка усвоения программного материала по технической и тактической подготовке
54	ОФП. Упражнения для мышц шеи: - наклоны, вращения повороты головы в различных направлениях. Техническая п-ка. Обманные движения (финты): - выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.	1 1	13.01.2023	Текущий Текущий
55	Контрольные испытания. Бег 30 м. с высокого старта/с .Челночный бег 3 * 10 м/с. Прыжок в длину с места/см. ОФП. Общеразвивающие уп-я без предметов: - упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями	1 1	18.01.2023	Текущий
56	Контрольные испытания. Бег 30 м. с высокого старта/с. Челночный бег 3 * 10 м/с. Прыжок в длину с места/см. ОФП. Общеразвивающие ур-я. Подвижные игры и эстафеты: - игры с мячом, бегом, прыжками, метанием с сопротивлением, на внимание, координацию	1 1	19.01.2023	Текущий
57	ОФП. Общеразвивающие уп-я без предметов: - эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий. СФП. Упражнения для развития ловкости: - эстафеты с элементами акробатики; - подвижные игры: «Живая цель», «Салки», «Ловля парами».	1 1	20.01.2023	Текущий
58	ОФП. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. Наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лёжа.	1	25.01.2023	Текущий

	Техническая п-ка. Отбор мяча: - отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде(полушпагат и шпагат) и в подкате.	1		
59	ОФП, Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах- повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук. СФП. Упражнения на развитие быстроты: - удар по мячу на дальность; - вбрасывание мяча руками на дальность.	1 1	26.01.2023	Текущий
60	Тактическая п-ка. Тактика защиты. Групповые действия: - взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в футбол.	1 1	27.01.2023	Текущий
61	ОФП. Упражнения в парах – перетаскивание, приседания с партнёром. Переноска груза на спине, игры с элементами сопротивления. СФП. Упражнение на развитие скоростно - силовых качеств; - вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность; - удар по мячу ногой и головой на силу и в тренировочную стенку, ворота.	1 1	01.02.2023	Текущий
62	ОФП. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной и на обеих ногах, прыжки с поворотами. Техническая п-ка. Вбрасывание мяча: - вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега; - вбрасывание мяча на точность и дальность.	1 1	02.02.2023	Текущий
63	ОФП. Упражнения с отягощением. Упражнения с набивными мячами – бросать, ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями. СФП. Упражнения на развития специальной выносливости: - игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по	1 1	03.02.2023	Текущий

	численности составом.			
64	ОФП. Элементы акробатики. Кувырки вперёд, назад, в стороны, в группировке, полёт кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты.	1	08.02.2023	Текущий
64	Техническая п-ка. Техника игры вратаря: - ловля двумя руками с низу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полёта мячей.	1	09.02.2023	Текущий
65	Тактическая п-ка. Тактика защиты. Групповые действия: - осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра; -организация противодействия комбинациям «стенки».	1	10.02.2023	Текущий
	ОФП. Спортивные игры .Учебная игра в мини- футбол	1		
66	ОФП. Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием	1	15.02.2023	Текущий
	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: - Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам, с увеличением длины рывка.	1		
67	Учебные и тренировочные игры. (соревнования). Обязательное применение в играх изученного материала по технической и тактической подготовке.	2	16.02.2023	Оценка усвоения программного материала по технической и тактической подготовке.
68	ОФП. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской и расстановкой и собиранием предметов.	1	17.02.2023	Текущий
	СФП. Упражнения для развития ловкости: - держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведение мяча головой.	1		
69	ОФП. Эстафеты с переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом различных сочетанием перечисленных элементов.	1	22.02.2023	Текущий
	Техническая п-ка. Техника игры вратаря: - ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, без падения и с			

	падением; - ловля мячей на выходе.	1		
70	ОФП. Игры с мячом. Игры на внимание и сообразительность, координацию движений.	1	23.02.2023	Текущий
70	СФП. Упражнения для ловкости: -парные и групповые упражнения ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями	1	24.02.2023	Текущий
71	ОФП. Общеразвивающие уп-я без предметов: - упражнения для рук и плечевого пояса; - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения. Тактическая п-ка. Тактика защиты .Групповые действия: «скрещивание», «пропуск мяча»; -взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций.»	1 1	01.03.2023	Текущий
72	ОФП. Общеразвивающие уп-я без предметов: упражнения для мышц шеи: - наклоны , вращения и повороты головы в различных направлениях, - упражнения для ног: различные маховые движения ногами. СФП. Упражнения для развития ловкости: - эстафеты с элементами акробатики; - подвижные игры : «Живая цель», «Салки с мячом», «Ловля парами» и др.	1 1	02.03.2023	Текущий
73	ОФП. Общеразвивающие уп-я без предметов: - упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. СФП. Упражнения на развитие быстроты; - бег 30 м с ведением мяча; -бег 5*30 м с ведением мяча; - удар по мячу на дальность; - вбрасывание мяча руками на дальность.	1. 1	03.03.2023	Текущий
74	ОФП. Подвижные игры и эстафеты: - игры с мячом, бегом, прыжками, метанием с сопротивлением, на внимание, координацию. Техническая п-ка. Техника игры вратаря: - отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся летящих в стороне от вратаря без падения и с падением.	1 1	09.03.2023	Текущий

75	ОФП. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.	1	10.03.2023	Текущий
	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: - игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом	1	15.03.2023	Текущий
76	Тактическая п-ка. Тактика защиты. Командные действия: - выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в мини-футбол	1 1	16.03.2023	Текущий
77	ОФП. Упражнения с сопротивлением . Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: - многократно повторяемые специальные тактико – тактические упражнения: повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам.	1 1	17.03.2023	Текущий
78	ОФП. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - приседания с партнёром, переноска груза на спине, игры с элементами сопротивления. Техническая п-ка. Техника игры вратаря: - ловля мячей на выходе; - отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением.	1 1	22.03.2023	Текущий
79	ОФП. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной и на обеих ногах, прыжки с поворотами.. СФП. Упражнения для развития ловкости: - держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы , бедром, головой, ведение мяча головой.	1 1	23.03.2023	Текущий
80	ОФП. Упражнения с отягощением. Упражнения с набивными мячами – бросать, ловить, в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседанием.	1 1	24.03.2023	Текущий

	Техническая п-ка. Техника игры вратаря: - отбивка мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке; - перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной рукой) в прыжке..			
81	ОФП. Элементы акробатики Кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, полёт кувырок впередс места и с разбега, перевороты. СФП. Упражнения для развития ловкости: - парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.	1 1	29.03.2023	Текущий
82	Учебные и тренировочные игры (соревнования) Обязательное применение в играх изученного материала по технической и тактической подготовке.	2	30.03.2023	Оценка усвоения программного материала по технической и тактической подготовке.
83	ОФП. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием .Игры на внимание и сообразительность, координацию движений. Техническая п-ка. Техника игры вратаря: - броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность на дальность.	1 1	31.03.2023	Текущий
84	ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов: - упражнения для рук и плечевого пояса; - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения. СФП. Упражнения для развития ловкости: - эстафеты с элементами акробатики; - подвижные игры: «Живая цель», «Салки», «Салки с мячом», «Ловля парами».	1 1	05.04.2023	Текущий
85	Тактическая п-ка. Тактика защиты. Командные действия: - согласно избранной тактической системе в составе команды; - расположение и взаимодействие игроков при атаке фланговом и через центр. ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в футбол.	1 1	06.04.2023	Текущий
86	ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов: - упражнения для мышц шеи; - наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Техническая п-ка. Техника игры вратаря: - броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность; - выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.	1 1	07.04. 2023	Текущий

87	ОФП. Общеразвивающие уп-я без предметов: - упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	1	12.04.2023	Текущий
87	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: - вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.	1	13.04.2023	Текущий
88	ОФП. Общеразвивающие уп-я без предметов. Подвижные игры и эстафеты: - игры с мячом, бегом, прыжками, метанием с сопротивлением, на внимание, координацию. Тактическая п-ка. Тактика вратаря: - организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.	1 1	14.04.2023	Текущий
89	ОФП. Общеразвивающие уп-я без предметов: - эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов. СФП. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств: - удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота.	1 1	19.04.2023	Текущий
90	Техническая п-ка. Удары по мячу ногой: - удары внешней, внутренней, средней частями подъема, внутренней частью стопы по не подвижному, катящему, прыгающему, и летящему мячу. ОФП. Спортивные игры: -учебная игра в футбол.	1 1	20.04.2023	Текущий
91	ОФП. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: - игровые упражнения с мячом большой интенсивности.	1 1	21.04.2023	Текущий
92	ОФП. Упражнения для ног: - наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа; - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание и опускание туловища. Тактическая п-ка. Тактика игры вратаря: - играна выходах из ворот при ловле катящихся по земле и	1 1	26.04.2023	Текущий

	летающих на различной высоте мячей.			
93	ОФП. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, переноска груза на спине.	1	27.04.2023	Текущий
93	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: - многократно повторяемые специальные технико- тактические упражнения: повторные прыжки с мячом с последующей с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам.	1	28.04.2023	Текущий
94	ОФП. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной и на обеих ногах, прыжки с поворотами. Техническая п-ка. Удары по мячу ногой: -резаные удары по неподвижному и катящему мячу, удары носком и пяткой, удары с полу-лёта.	1 1	31.04.2023	Текущий
95	ОФП. Упражнения с отягощением. Упражнения с набивными мячами: - бросать, ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями. СФП. Упражнения для развития ловкости: - держание мяча в воздухе «жонглирование»), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведение мяча головой.	1 1	03.05.2023	Текущий
96	Учебные и тренировочные игры (соревнования). Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.	2	04.05.2023	Оценка программного материала по технической и тактической подготовке.
97	ОФП. Элементы акробатики. Кувырки вперёд, назад, в стороны, в группировке, полёт кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты. Тактическая п-ка. Тактика вратаря: - указания партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; -введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.	1 1	05.05.2023	Текущий

98	ОФП. Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления. Игры на внимание и сообразительность, координацию движения. СФП. Упражнения для развития ловкости: -Эстафеты с элементами акробатики; - подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом», «Ловля парами».	1 1	10.05.2023	Текущий
99	ОФП. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Легкоатлетические уп-я: - бег на короткие дистанции. Техническая п-ка. Удары по мячу ногой: - удары правой и левой ногой; - выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние.	1 1	11.05.2023	Текущий
100	ОФП. Упражнения на развитие быстроты. Легкоатлетические уп-я: - 6-минутный бег. СФП. Упражнения для развития быстроты: бег-30 м с ведением мяча; - удар по мячу на дальность.	1 1	12.05.2023	Текущий
101	ОФП. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на различные дистанции. Тактическая п-ка. Тактика. Нападения. Групповые действия: взаимодействие с партнёрами равном соотношении и численном превосходстве соперника.	1 1	17.05. 2023	Текущий
102	ОФП .Бег семенящий, прыжковый. Легкоатлетические уп-я : - кросс -2 км. СФП. Упражнения для развития быстроты: -бег 5*30м с ведением мяча; - вбрасывание мяча руками на дальность.	1 1	18.05.2023	Текущий
103	ОФП. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Легкоатлетические уп-я: - 12 минутный бег, прыжки. Техническая п-ка. Удары по мячу ногой: - удары по мячу ногой единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.	1 1	19.05.2023	Текущий
104	ОФП. Бег с внезапной сменой направлений, с остановками, с обеганием препятствий .Легкоатлетические уп-я: Бег на короткие дистанции.	1	24.05.2023	Текущий

	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: - игровые упражнения с мячом большой интенсивности, игры с уменьшенным по численности составом.	1		
105	Контрольные испытания. Тестирование уровня физической подготовленности: -бег 30 м. с высокого старта/с; - челночный бег 3*10 м/с.; -прыжок в длину с места/см. ОФП. Спортивные игры: -учебная игра в футбол.	1 1	25.05.2023	Оценка контрольных нормативов Текущий
106	Контрольные испытания. Тестирование уровня физической подготовленности: - непрерывный бег 5 мин./м; - прыжок вверх/см.; - метание набивного мяча весом 2 кг. ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в футбол.	1 1	26.05.2023	Оценка контрольных нормативов Текущий
107	ОФП. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской , расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча. СФП. Упражнения для развития быстроты: - удар по мячу на дальность.; - вбрасывание мяча руками на дальность.	1 1	31.05.2023	Текущий
108	ОФП. Упражнения для ног. Различные маховые движения ногами. Легкоатлетические уп-я: - 12 минутный бег. Тактическая п-ка. Тактика нападения. Групповые действия: - используя короткие и средние передачи; - комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча».	1 1	01.06.2023	Текущий
109	Учебные и тренировочные игры (соревнования). Применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.	2	02.06.2023	Оценка усвоения программного материала по технической и тактической подготовке
110	ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения. Легкоатлетические уп-я: - бег на короткие дистанции , прыжки. Техническая п-ка. Удары по мячу головой: - удары	1	07.06.2023	Текущий

	средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.	1		
111	ОФП. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием с сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты	1	08.06.2023	Текущий
111	встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов. СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: - игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом.	1	09.06.2023	Текущий
112	ОФП. Легкоатлетические упражнения: - кросс 2 км. Тактическая п-ка. Тактика нападения. Командные действия: - выполнение основных обязанностей в атаке на своём игровом месте; - согласно избранной тактической системе в составе команды.	1 1	14.06.2023	Текущий
113	ОФП. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук ,перетаскивание, приседания с партнёром. СФП. Упражнения на развитие быстроты: - бег 5*30м с ведением мяча.; - удар по мячу на дальность; - вбрасывание мяча раками на дальность.	1 1	15.06.2023	Текущий
114	ОФП. Легкоатлетические упражнения: - упражнения для ног; - кросс 2 км. Техническая п-ка. Удары по мячу головой: - удары на точность вниз и верхом, вперёд в стороны, на короткое и среднее расстояние.	1 1	16.06.2023	Текущий
117	Учебные и тренировочные игры (соревнования). Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.	2	21.06.2023	Оценка усвоения программного материала по технической и тактической подготовке.
118	ОФП. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Легкоатлетические упражнения: - бег на короткие дистанции. СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: - многократно повторяемые специальные	1 1	22.06.2023	Текущий

	тактико – тактические упражнения: повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам.			
119	ОФП. Упражнения для ног: - наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами. Техническая п – ка. Остановка мяча: - остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад; - остановка грудью летящего мяча.	1 1	23.06.2023	Текущий
120	СФП..Упражнения на развитие быстроты: - бег 30 м сведением мяча; - удар по мячу на дальность. ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в футбол.	1 1	28.06.2023	Текущий
121	ОФП. Подвижные игры: - игры мячом, бегом, прыжками, метанием с сопротивлением, на внимание, координацию. Тактическая п – ка. Тактика защиты. Индивидуальные действия: - противодействие маневрированию, т. е. осуществление « закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча; - совершенствование в «перехвате».	1 1	29.06.2023	Текущий
122	ОФП. Легкоатлетические упражнения: - 6 минутный бег; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов. Техническая под-ка. Остановка мча: - остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.	1 1	30.06.2023	Текущий Текущий
123	Учебные и тренировочные игры (соревнования). Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.	2	23.07.2023	Оценка усвоения программного материала по технической и тактической подготовке.

124	ОФП. Общеразвивающие уп- я без предметов: - упражнения для рук и плечевого пояса; - упражнения для мышц шеи. Легкоатлетические упражнения: - 6 минутный бег, прыжки.	1	27.06.2023	Текущий
124	СФП. Упражнения для развития быстроты: - бег 5 * 10м с ведением мяча; - вбрасывание мяча руками на дальность.	1	27.06.2023	Текущий
125	ОФП. Легкоатлетические упражнения: - бег на короткие дистанции, прыжки. Подвижные игры: - игры с мячом, бегом, прыжками, метанием с сопротивлением, на внимание, координацию. Тактическая п – ка. Тактика защиты. Индивидуальные действия: - совершенствование в « перехвате»; - применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.	1 1	29.06.2023	Текущий
126	ОФП. Легкоатлетические упражнения: - кросс-2 км. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов. СФП. Упражнения для развития ловкости: - удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой .	1 1	30.06.2023	Текущий
127	ОФП. Легкоатлетические упражнения: - 6 минутный бег, прыжки.; - игры с мячом, бегом, прыжками, метанием с сопротивлением, на внимание, координацию. Техническая п – ка. Ведение мяча: - ведение средней и внешней частями подъёма, носком и внутренней стороной стопы; - ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч.	1 1	04.07.2023	Текущий
128	СФП. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры: -« Живая цель», «Салки с мячом», «Ловля парами». ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в футбол.	1 1	06.07.2023	Текущий
129	ОФП. Легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции. Элементы акробатики: - кувырки вперёд, назад, в стороны, в группировке, полёт кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты.	1	07.07.2023	Текущий

129	Тактическая п – ка. Тактика защиты. Групповые действия: - взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника; - осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра.	1		
130	ОФП. Легкоатлетические упражнения: - 6 минутный бег, прыжки. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнёром. СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: - игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом.	1 1	11.07.2023	Текущий
131	Техническая п- ка. Обманные движения (финты): - обманные движения, уходвыпадом и переносом ноги через мяч; - финты ударом ногой с убираением мяча под себя и с пропусканием мяча партнёру, « ударом головой». ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в футбол.	1 1	14.07.2023	Текущий
132	ОФП. Легкоатлетические упражнения: - бег на короткие дистанции. Упражнения с короткой и длинной скакалкой .Прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной и на обеих ногах, прыжки с поворотами. СФП. Упражнения для развития ловкости, - держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведение мяча головой.	1 1	17.07.2023	Текущий
133	ОФП. Легкоатлетические упражнения: - 6 минутный бег, прыжки. Упражнения с отягощением . Упражнения с набивными мячами – бросать, ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями. Тактическая п – ка.Тактика защиты. Групповые действия: - организация противодействий комбинациям «стенки», «скрещивание», «пропуск мяча».	1 1	18.07.2023	Текущий

134	ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов: - упражнения для рук и плечевого пояса; - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения.	1	22.07.2023	Текущий
134	СФП. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств: - вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность; - удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота.	1	22.07.2023	Текущий
135	ОФП. Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на внимание и сообразительность, координацию движений. СФП. Упражнения на развитие быстроты: - бег 30 м. с ведением мяча; - бег 5 * 30м. с ведением мяча; - удар по мячу на дальность.	1 1	24.07.2023	Текущий
136	ОФП. Легкоатлетические упражнения: Кросс – 2 км. Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, полёт кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Техническая п – ка. Отбор мяча: - отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полу-шпагат) и в подкате	1 1	25.07.2023	Текущий
137	СФП. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств: - вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность; - удар по мячу ногой и головой на силу тренировочную стенку, ворота. ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в футбол.	1 1	28.07.2023	Текущий
138	ОФП. Легкоатлетические упражнения: - бег на короткие дистанции. Игры с мячом. Игры элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на внимание и сообразительность. СФП. Подвижные игры: - «Живая цель», Салки», «Салки с мячом», «Ловля парами.	1 1	31.07.2023	Текущий
139	ОФП. Упражнения для ног. Различные маховые движения ногами. Приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями Тактическая п – ка. Тактика защиты. Командные действия: - выполнение основных обязательных	1 1	01.08.2023	Текущий

	действий в обороне на своём игровом месте; - согласно избранной тактической системе в составе команды.			
140	ОФП. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег с внезапной сменой направлений, с остановками, с об беганием препятствий.	1	04.08.2023	Текущий
140	СФП. Упражнения для развития ловкости: - чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведение мяча головой.	1	04.08.2023	Текущий
141	ОФП. Наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.	1	05.08.2023	Текущий
141	СФП. Упражнения на развитие быстроты: - бег 30 м. с ведением мяча; - бег 5 * 30 м. с ведением мяча; - удар по мячу на дальность.	1		
142	ОФП. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска груза на спине, игры с элементами сопротивления.	1	08.08.2023	Текущий
142	Техническая п – ка. Вбрасывание мяча: - вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега; - вбрасывание мяча на точность и дальность.	1		
143	ОФП. Упражнения с отягощением. Упражнения с набивными мячами – бросать, ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.	1	11.08.2023	Текущий
143	СФП. Упражнения для развития ловкости: - держание мяча в воздухе (жонглирование), парные и групповые упражнения с ведением ведения мяча, обводкой стоек, обманными движениями.	1		
144	Тактическая п – ка. Тактика вратаря: - организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.	1	05.08.2023	Текущий
144	ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в футбол.	1		
145	ОФП. Игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на внимание и	1	08.08.2023	Текущий

145	сообразительность, координацию движений. СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: - многократно повторяемые специальные технико – тактические упражнения: повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам.	1	08.08.2023	Текущий
146	ОФП. Легкоатлетические упражнения: - 6 минутный бег. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов. СФП. Упражнения на развитие быстроты: - бег 30 м. с ведением мяча; - бег 5 * 30м. с ведением мяча, удар по мячу на дальность.	1 1	11.08.2023	Текущий
147	ОФП. Общеобразовательные упражнения без предметов, - упражнения для рук и плечевого пояса; - упражнения для мышц шеи; - сгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения. Тактическая п - ка. Тактика вратаря: - игра на выходах из ворот при ловле катящихся на различной высоте мячей; - указания партнёрам по обороне, как занять правильную позицию.	1 1	14.08.2023	Текущий
148	ОФП Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперёд, назад на одной и на обеих ногах, прыжки с поворотами. Техническая п – ка. Техника игры вратаря: - ловля двумя руками с низу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полёта мячей.	1 1	15.08.2023	Текущий
149	Учебные и тренировочные игры (соревнования). Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.	2	18.08.2023	Оценка усвоения программного материала по технической и тактической подготовке.
150	СФП. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств: - вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность; - удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота. ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в футбол.	1 1	20.08.2023	Текущий
151	ОФП. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.	1	21.08.2023	Текущий

151	Наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лёжа – поднимание и опускание ног. Тактическая п – ка. Тактика нападения. Групповые действия: - комбинация в парах: «стенка», «скрещивание»; - комбинация «пропуск мяча».	1		
152	ОФП. Элементы акробатики. Кувырки вперёд, назад, в стороны, в группировке, полёт кувырок вперёд с места и с разбега перевороты. СФП. Упражнения на развитие быстроты: - бег 30 м. с ведением мяча; - бег 5 * 30 м. с ведением мяча; - удар по мячу на дальность.	1 1	22.08.2023	Текущий
153	ОФП. Легкоатлетические упражнения: - бег на короткие дистанции, прыжки. Подвижные игры: - игры с мячом, бегом, прыжками, метанием с сопротивлением, на внимание, координацию. Техническая п – ка. Техника игры вратаря: - ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением; - ловля мячей на выходе.	1 1	25.08.2023	Текущий
154	ОФП. Легкоатлетические упражнения: - Кросс 2 км. Общеразвивающие упражнения: - Упражнения для рук и плечевого пояса; - упражнения для мышц шеи; - упражнения для ног. Техническая п – ка. Техника игры вратаря: - отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением; - отбивка мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.	1 1	26.08.2023	Текущий
155	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: - многократно повторяемые специальные технико – тактические упражнения : повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам. ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в футбол.	1 1	28.08.2023	Текущий
156	Техническая п - ка. Техника игры вратаря: - перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке; - броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.	1 1	29.08.2023	Текущий

ЛИТЕРАТУРА:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 14.12.2007г. № 329-ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011г.
4. Губа В. П., Лексаков А. В. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие/ М.: Советский спорт, 2011г.
5. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. М.: Олимпия, Человек, 2010г.
6. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010г.
7. Кук Малькольм. 101 упражнение для юных футболистов. –М.: «Издательство Астрель» 2005г.
8. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка
2. Содержание программы
3. Учебный план
4. Литература