


УТВЕРЖДАЮ
Директор Лицея-интерната
«Подмосковный»


К.Э. Симонян



Частное общеобразовательное учреждение
«Лицей-интернат «Подмосковный»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Дополнительного образования (общеразвивающая)
«Футбол»

Возраст обучающихся: *10-18 лет*

Уровень программы: *базовый*

Составитель:

педагог доп. образования

Краснов А.С.

Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа дополнительного образования (общеразвивающая) «Футбол» составлена на основании пособий по футболу:

Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол- игра для всех. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Издательский центр «Академия». 2018. Авторы М.Я. Виленский, И. М. Туревский, Т.Ю. Торочкова; М. «Просвещение», 2021.

С.В. Гурьев; М. ООО «Русское слово», 2012.

М. Кук; Л. Зарохович.-М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. Сто одно упражнение для юных футболистов

Согласно учебному плану учреждения на реализацию этой программы отводится 3 часа в неделю, 306 часа в год.

Программа рассчитана на часов: 306 часов:

5-8 класс - 3 часа в неделю, 102 за год;

9-11 класс - 3 часа в неделю, 102 за год;

Сборная - 3 часа в неделю, 102 за год;

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по футболу представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по футболу учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по футболу рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по футболу обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по футболу является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по футболу данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по футболу определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по футболу заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по футболу на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Модуль по футболу создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических, духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Командный характер игры в футбол воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность, личные качества - самостоятельность, инициативу, творчество. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Систематические занятия футболом содействуют развитию личностных качеств обучающихся, обеспечивают каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Целью изучения модуля по футболу является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры обучающихся с использованием средств футбола, формирования у подрастающего поколения потребности в ведении здорового образа жизни.

Задачами изучения модуля по футболу являются:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела средствами футбола;

- укрепление и сохранения здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей организма;

- воспитание нравственных качеств, чувства товарищества и личной ответственности, сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности в футболе.

Место и роль модуля по футболу

Модуль по футболу расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

Учитель имеет возможность вариативно использовать учебный материал в разных частях

урока по физической культуре с выбором различных элементов игры в футбол с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся.

Обучающиеся научатся:

За первый год обучения

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение ударов по мячу и остановок мяча;

- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

- освоение техники ведения мяча;

- освоение техники ударов по воротам;

- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Форма занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Режим занятий: 1 раза по 1 часу в неделю.

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.

- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.

- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Ожидаемые результаты:

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по футболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Формы подведения итогов:

- соревнования;

- дружеские встречи;

- участие в спортивных

1. Теоретические знания

1) Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.

Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры.

2) Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом. Подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

3) Правила соревнований.

Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жесты. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов. Опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;

- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Оздоровительные результаты программы секции по Футболу:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Раздел 2. Содержание программы

Правила игры в футбол

Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Места занятий, оборудование. Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

Общая и специальная физическая подготовка. Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании.

Практические занятия.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом (масса 1—2 кг). Броски Мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны

и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Техника игры в футбол.

Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча — перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывания мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивания мяча с рук.

Практические занятия (техника передвижений).

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо).

Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча — на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки — неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу, вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча — быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, — выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность; под правую и левую ногу партнеру, на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры в футбол.

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол»

Практические занятия. *Упражнения для развития умения «видеть поле».* Выполнение заданий по зрительному сигналу поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом — подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча — повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперед на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и временно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться с другом.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание».

Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для хвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара» зыкрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Соревнования по футболу. Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам игры в «малый бол».

Выполнение контрольных упражнений по физической и

технической подготовке. Выполнение контрольных упражнений 1, 2, 4, 5, 6, 8 и 9.

Развитие футбола в России. Федерация футбола РФ. Обзор соревнований по футболу: первенство и Кубок РФ среди команд мастеров, первенство РФ среди юношей, финал розыгрыша приза клуба «Кожаный мяч». Международные соревнования с участием советских команд. Лучшие советские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение, дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

Раздел № 3. Календарно-тематическое планирование

5-8 классы

№	Тема	план	факт
1.	ТБ на занятиях по футболу. Правила игры.		
2-3.	Правила соревнований. ОФП		
4-6.	Ведение мяча. Остановка.		
7-9.	Остановка мяча. Передачи.		
10-11.	Удары после ведения.		
12-13.	«Змейка». Передачи.		
14-15.	Игра в квадрат. ОФП		
16-18.	Остановка мяча. Передача.		
19-20.	Зонная защита. ОФП.		
21-22.	Ведение мяча. ОФП		
23-24.	Остановка (прием) мяча. Передачи.		
25.	ОФП. Правила игры		
26-28.	ОФП. Зонная защита.		
29-30.	ОФП. Штрафной удар.		
31-32.	ОФП. Розыгрыш стандартов.		
33-34.	ОФП. Установка стенки. Правила судейства.		
35-36.	ОФП. Учебная игра.		
37.	ТБ на занятиях по футболу. Первая медицинская помощь.		
38-39.	Ведение, остановки.		
40-41.	Остановки, передачи. ОФП.		
42-43.	«Змейка». Удары. ОФП.		
44.	Учебная игра. Судейство		
45-46.	Передачи, остановки.		
47-49.	Удары с ходу.		
50-52.	«Квадрат», учебная игра.		
53-55.	Штрафные удары. Судейство.		
56-58.	Розыгрыш стандартов		
59.	Остановки, передачи.		
60.	Учебная игра.		
61.	Учебная игра. ОФП		
62-63.	Передачи, остановки.		
64.	Учебная игра. ОФП		
65-66.	Ведение. Остановки. ОФП		
67-68.	Учебная игра.		

69-70	ТБ на занятиях по футболу. Правила игры.		
71-72	Правила соревнований. ОФП. Судейство.		
73-74	Ведение мяча. Остановка. Розыгрыш стандартов.		
75-76	Зонная защита. ОФП		
77-78	Удары после ведения. Персональная защита.		
79-80	Учебная игра. ОФП		
81-82	Игра. Разбор. ОФП		
83-84	Установка «стенки».		
85-86	Зонная защита. Игра. Разбор. ОФП.		
87-88	Установка «стенки».		
89-90	Остановка (прием) мяча. Передачи.		
91-92	ОФП. Игра. Разбор.		
93-94	ОФП. Розыгрыш стандартов.		
95-96	ОФП. Штрафной удар. Зонная защита.		
97-98	ОФП. Розыгрыш стандартов.		
99-100	ОФП. Установка стенки. Правила судейства.		
101-102	ОФП. Игра. Разбор.		

9-11 классы

№	тема	план	факт
1.	ТБ на занятиях по футболу. Правила игры.		
2-3.	Правила соревнований. ОФП. Судейство.		
4-5.	Ведение мяча. Остановка. Розыгрыш стандартов.		
6-8.	Зонная защита. ОФП		
9-11.	Удары после ведения. Персональная защита.		
12.	Учебная игра. ОФП		
13-14.	Игра. Разбор. ОФП		
15-17.	Установка «стенки».		
18-20.	Зонная защита. Игра. Разбор. ОФП.		
21.	Установка «стенки».		
22-23.	Остановка (прием) мяча. Передачи.		
24.	ОФП. Игра. Разбор.		
25-27.	ОФП. Розыгрыш стандартов.		
28-30.	ОФП. Штрафной удар. Зонная защита.		
31.	ОФП. Розыгрыш стандартов.		
32.	ОФП. Установка стенки. Правила судейства.		
33-34.	ОФП. Игра. Разбор.		
35.	ТБ на занятиях по футболу. Первая медицинская помощь.		
36-37.	Ведение, остановки. Личная защита		
38-39.	Остановки, передачи. ОФП. Розыгрыш стандартов.		
40-42.	«Змейка». Удары. ОФП.		
43-45.	Учебная игра. Судейство		
46-47.	Передачи, остановки.		
48-50.	Удары с ходу.		
51-53.	«Квадрат», учебная игра.		
54-55.	Штрафные удары. Судейство.		
56-58.	Розыгрыш стандартов		

59-60.	Остановки, передачи.		
61.	Учебная игра.		
62.	Учебная игра. ОФП		
63-64.	Игра в меньшинстве.		
65-66.	Игра в большинстве. ОФП		
67.	«Квадрат». Судейство.		
68.	Игра. Разбор.		
69-70.	ТБ на занятиях по футболу. Первая медицинская помощь.		
71-72.	Ведение, остановки. Личная защита		
73-74.	Остановки, передачи. ОФП. Розыгрыш стандартов.		
75-76.	«Змейка». Удары. ОФП.		
77-78.	Учебная игра. Судейство		
79-80.	Передачи, остановки.		
81-82.	Удары с ходу.		
83-84.	«Квадрат», учебная игра.		
85-86.	Штрафные удары. Судейство.		
87-88.	Розыгрыш стандартов		
89-90.	Остановки, передачи.		
91-92.	Учебная игра.		
93-94.	Учебная игра. ОФП		
95-96.	Игра в меньшинстве.		
97-98.	Игра в большинстве. ОФП		
99-100.	«Квадрат». Судейство.		
101-102	Учебная игра.		


Сборная

№	тема	план	факт
1.	ТБ на занятиях по футболу. Правила игры.		
2-3.	Правила соревнований. ОФП. Судейство.		
4-5.	Ведение мяча. Остановка. Розыгрыш стандартов.		
6-8.	Зонная защита. ОФП		
9-11.	Удары после ведения. Персональная защита.		
12.	Учебная игра. ОФП		
13-14.	Игра. Разбор. ОФП		
15-17.	Установка «стенки».		
18-20.	Зонная защита. Игра. Разбор. ОФП.		
21.	Установка «стенки».		
22-23.	Остановка (прием) мяча. Передачи.		
24.	ОФП. Игра. Разбор.		
25-27.	ОФП. Розыгрыш стандартов.		
28-30.	ОФП. Штрафной удар. Зонная защита.		
31.	ОФП. Розыгрыш стандартов.		
32.	ОФП. Установка стенки. Правила судейства.		
33-34.	ОФП. Игра. Разбор.		
35.	ТБ на занятиях по футболу. Первая медицинская помощь.		
36-37.	Ведение, остановки. Личная защита		
38-39.	Остановки, передачи. ОФП. Розыгрыш стандартов.		

40-42.	«Змейка». Удары. ОФП.		
43-45.	Учебная игра. Судейство		
46-47.	Передачи, остановки.		
48-50.	Удары с ходу.		
51-53.	«Квадрат», учебная игра.		
54-55.	Штрафные удары. Судейство.		
56-58.	Розыгрыш стандартов		
59-60.	Остановки, передачи.		
61.	Учебная игра.		
62.	Учебная игра. ОФП		
63-64.	Игра в меньшинстве.		
65-66.	Игра в большинстве. ОФП		
67.	Учебная игра. ОФП		
68.	Учебная игра.		
69-70.	ОФП. Штрафной удар. Зонная защита.		
71-72.	ОФП. Розыгрыш стандартов.		
73-74.	ОФП. Установка стенки. Правила судейства.		
75-76.	ОФП. Игра. Разбор.		
77-78.	ТБ на занятиях по футболу. Первая помощь.		
79-80.	Ведение, остановки. Личная защита		
81-82.	Остановки, передачи. ОФП. Розыгрыш стандартов.		
83-84.	«Змейка». Удары. ОФП.		
85-86.	Учебная игра. Судейство		
87-88.	Передачи, остановки.		
89-90.	Удары с ходу.		
91-92.	«Квадрат», учебная игра.		
93-94.	Штрафные удары. Судейство.		
95-96.	Розыгрыш стандартов		
97-98.	Остановки, передачи.		
99-100.	Игра в большинстве. ОФП		
101-102.	Учебная игра.		

СОГЛАСОВАНО.

Заместитель директора по УР

 О.А. Артамонова

08.09 2024г.