

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Букановская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано
педагогическим советом
« 30 » августа 2022 г.

Протокол № 1



Утверждаю
директор МКОУ
«Букановская средняя школа»
Володина Т.В.
« 30 » 08 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФУТБОЛ»

Срок реализации: 1 год
Возраст детей: 9 – 16 лет

Володин А.А.
Учитель физкультуры

с. Букань
2022 г

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей физкультурно – оздоровительной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 1 год, для детей 9-16 лет стартового уровня освоения.

Программа позволяет дать основные представления о игре «Футбол», значении данной игры в укреплении здоровья, развитие и совершенствование основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, расширение кругозора.

Проект программы составлен в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов *(список необходимо отслеживать и обновлять)*

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (С изменениями и дополнениями от 5 сентября 2019 г., 30 сентября 2020 г);

3.Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

6. Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

8.Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы, утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 года № 1499;

9. Устав и локальные нормативные акты МКОУ «Букановская средняя школа»

Актуальность данной программы заключается в том, что в настоящее время значительная часть обучающихся занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы состоит в том, что она направлена на применение личностно-ориентированного и компетентностного подхода. Программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

Отличительная особенность данной программы заключается в следующем: структура занятий построена таким образом, что теоретические знания учащийся получает одновременно с практикой (высокая доля практических занятий), что является наиболее продуктивным и целесообразным.

Особенности возрастной группы:

Обучение рассчитано на детей 9-16 лет

Уровень освоения программы – общеразвивающий (уровень предполагает овладение обучающимися основами технических и тактических действий игры «Футбол»), удовлетворение познавательного интереса обучающихся, расширение информированности в данной образовательной области, обогащение навыками общения и приобретение умений совместной деятельности в освоении программы).

Объём программы и режим занятий:

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Количественный состав
1 год	4 часа	2 раза	4 часа	144 ч.	10-20 чел

Срок освоения программы – 1 год

1.2. Цель и задачи

Цель программы:

Формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике игры в футбол.

Задачи:

Обучающие:

- освоить новые виды двигательных действий в футболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстроменяющейся обстановке;
- дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- расширить знания об истории и развитии физической культуры и спорта;
- способствовать формированию индивидуального двигательного режима.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Развивающие:

- развивать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического совершенствования;
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;
- формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований

1.3. Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	История возникновения футбола	3	3	-	Опрос
2.	Правила безопасности во время занятий	3	3	-	-
3.	Правила игры в футбол (основные понятия)	3	3	-	Опрос
4.	Санитарно-гигиенические требования.	3	3	-	-
5.	Техническая подготовка	40	-	40	-
6.	Тактическая подготовка	16	-	16	-
7.	Физическая подготовка	40	-	40	-
8.	Подвижные игры	12	-	12	-
9.	Игра в футбол малыми составами	14	-	14	-
10.	Соревнования. Контрольные испытания	10	-	10	-
Итого:		144	12	132	

1.4. Содержание программы

Тема 1. История возникновения футбола

Теория: История возникновения футбола

Тема 2. Правила безопасности во время занятий

Теория: Техника безопасности в зале. Техника безопасности на спортивной площадке. Техника безопасности в тренажерном зале.

Тема 3. Правила игры в футбол

Теория: Правила игры в футболе. Жесты судей.

Тема 4: Санитарно-гигиенические требования

Теория: Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю.

Тема 5. Техническая подготовка

Теория: Передвижения и остановки, удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча и обводка, отбор мяча, вбрасывание мяча, игра вратаря, выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Практика: Передвижения по площадке. Старты из различных положений.

Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Стойки и передвижения в футболе. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой подъёма. Удар по летящему мячу серединой лба. Удар по

летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Поддача мяча в штрафную площадь. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Выбивание мяча. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате. Повторение всех видов отбора мяча. Повторение всех видов отбора мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.)

Тема 6. Тактическая подготовка

Теория: Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Индивидуальные тактические действия в нападении.

Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.

Практика: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.

Тема 7. Физическая подготовка

Практика: Упражнения с партнером. Упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Поднимание прямых ног в висе. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег по лабиринту. Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой». Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег по лабиринту. Бег спиной

вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой». Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности. Бег в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями. Переменный бег с варьированием скорости. Бег по пересеченной местности. Активные упражнения на гибкость. Упражнения на гибкость с помощью партнера. Упражнения на гибкость с отягощением. Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений. Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу. Эстафетный бег. Челночный бег. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения. Бег с максимальной частотой шагов. Удары мяча ногой в быстром темпе в стену. Переменный бег. Подвижные игры.

Тема 8. Подвижные игры.

***Практика:** «Вызов номеров». «Поймай палку». «Поймай мяч». «Салки». «Охотники и утки». «Перехвати мяч». «В одно касание». «День и ночь». «Салки в парах». «Бег-преследование». «Встречная эстафета в четверках». «Быстрые передачи».*

Тема 9. Игра в футбол малыми составами.

***Практика:** Игры 2х2, 3х3, 5х5, 6х6.*

Тема 10. Соревнования. Контрольные испытания

***Практика:** Соревновательная практика. Сдача контрольных нормативов.*

1.5. Планируемые результаты

Предметные:

- изучение истории возникновения игры футбол;
- приобретение знаний в области развития физической культуры и спорта;
- овладение основными правилами игры в футбол;
- освоение различными приемами владения футбольным мячом;
- применение тактических и стратегических приемов организации игры в футбол в быстроменяющейся обстановке;
- применение во время игры основных технических элементов (технику перемещения, передачи и ловли мяча);
- применение в игре индивидуальных навыков, и принятие участия в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- уметь организовывать и судить школьные соревнования.

Метапредметные результаты:

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.
- организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками:
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.
- работать с информацией;
- применять правила и пользоваться инструкциями;
- использовать знаки, символы, схемы;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логические рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

Личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

- способность к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарно - тематический план (Приложение 1).

2.2. Условия реализации программы **Материально-техническое обеспечение**

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база.

Наличие:

- 1) спортивный зал;
- 2) ворота футбольные;
- 3) футбольные мячи;
- 4) насос ручной;
- 5) держатель для мяча;
- 6) гимнастические скамейки;
- 7) маты гимнастические;
- 8) стенка гимнастическая;
- 9) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг;
- 10) скакалки;
- 11) свисток;
- 12) секундомер – 1 шт.;

2.3. Формы аттестации

Два раза в год проводятся контрольные испытания, которые отслеживают личностный рост ребёнка по следующим параметрам:

- *усвоение теоретических знаний по базовым темам программы;*
- *овладение практическими умениями и навыками, предусмотренными программой; Организация соревнований по футболу, которые позволят на практике увидеть положительные и отрицательные стороны игрока.*

Методы проверки: – тестирование (индивидуальное), открытые занятия, соревнования, матчи, турниры, педагогическое наблюдение.

Итоговая аттестация осуществляется по результатам выполнения нормативов и участия в игровой деятельности.

2.4. Контрольно-оценочные материалы

На занятиях применяется входной, текущий и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Результаты освоения программного материала определяются по трём уровням: высокий, средний, низкий.

Высокий уровень - не менее 15 очков.

Средний уровень – не менее 10 очков.

Низкий уровень – не менее 5 очков.

2.5. Методическое обеспечение

Организация образовательного процесса по данной программе предполагает создание для обучающихся активной и комфортной среды. Этому способствует использование различных методов обучения, позволяющих достичь максимального результата. К ним относятся: беседа, обучение двигательным действиям, соревновательная деятельность. Программа предполагает использование современных образовательных технологий: личностно-ориентированного обучения, игровых и здоровьесберегающих технологий. Занятия по программе строятся на следующих принципах: единства воспитания и обучения, последовательности, индивидуальности, самореализации.

2.6. Рабочая программа

Составляется ежегодно и выносится в отдельный документ(приложение 1)

2.7. Список литературы

Литература для тренера - преподавателя:

Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.

Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.

Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.

Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.

Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.

Литература для детей:

Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.

Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).

Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.

Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1881.

Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.

Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.

Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.

Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.

Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1881.

Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.

Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008

Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.

**Календарно - тематическое планирование
программы «Футбол» возраст 9-16 лет.
педагог дополнительного образования Володин А.А.-
группа 1 года обучения**

№ занятия	Тема учебного занятия	Дата	Часы	Содержание деятельности			
				Теоретическая часть занятия		Практическая часть занятия	
				Количество часов	Форма организации деятельности	Количество часов	Форма организации деятельности
1	Техника безопасности на спортивной площадке. Спортивная форма для занятий на улице		2	2	групповая		
2	Передвижения по площадке. Старты из различных исходных положений. История зарождения футбола		2	1	групповая	1	групповая
3	Правила игры в футболе Передвижения по площадке. Старты из различных исходных положений.		2	1	групповая	1	
4	Санитарно-гигиенические требования. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений		2	1	групповая	1	групповая
5	Передвижением боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Подвижная игра «Вызов номеров».		2			2	групповая
6	Санитарно-гигиенические требования. Удар по неподвижному и катящемуся		2	1	групповая	1	групповая

	мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы						
7	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.		2			2	групповая
8	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Подвижная игра «Поймай палку».		2			2	групповая
9	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Игра в футбол 2х2, 3х3.		2			2	групповая
10	Упражнения с набивными мячами. Упражнения с партнером.		2			2	групповая
11	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма		2			2	групповая
12	Выбивания мяча. Отбор мяча перехватом. Подвижная игра «Поймай мяч».		2			2	групповая
13	Сгибания и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.		2			2	групповая
14	Бег с отягощением. Поднимание прямых ног в висе.		2			2	групповая
15	Прыжки на одной ноге. Бег в		2			2	групповая

	равномерном темпе умеренной интенсивности.						
16	Бег в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями. Подвижная игра «Салки».		2			2	групповая
17	Стойки и передвижения в футболе. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.		2			2	групповая
18	Вбрасывания мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра в футбол 2х2, 3х3.		2			2	групповая
19	Переменный бег с варьированием скорости. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.		2			2	групповая
20	Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия.		2			2	групповая
21	Прыжки со скакалкой. Бег по лабиринту.		2			2	групповая
22	Подвижная игра «Сумей догнать». Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.		2			2	групповая
23	Тактика свободного нападения. Быстрые перемещения приставными шагами.		2			2	групповая
24	Совершенствование тактики свободного нападения. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу.		2			2	групповая
25	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Бег по пересеченной местности.		2			2	групповая
26	Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных		2			2	групповая

	положений.						
27	Подвижная игры «Гонка с выбыванием». Игра в футбол 2х2, 3х3.		2			2	групповая
28	Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.		2			2	групповая
29	Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Индивидуальные тактические действия в 2нападении.		2			2	групповая
30	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате. Индивидуальные тактические действия в защите.		2			2	групповая
31	Эстафетный бег. Удары мяча ногой в быстром темпе в стену		2			2	групповая
32	Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча		2			2	групповая
33	Техника безопасности в зале. Игра в футбол 2х2, 3х3.		2	1	групповая	1	групповая
34	Техники безопасности в тренажерном зале. Стойки и передвижения в футболе.		2	1	групповая	1	групповая
35	Спортивная форма для занятия в спортивном зале. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма.		2			2	групповая
36	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника		2			2	групповая
37	Остановка мяча грудью. Нападение в		2			2	групповая

	игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.						
38	Индивидуальные тактические действия в защите. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.		2			2	групповая
39	Истории чемпионатов Мира и Европы. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.		2	1	групповая	1	групповая
40	Удары по летящему мячу серединой лба. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы		2			2	групповая
41	Обводка с помощью обманных движений (финтов). Игра в футбол 2х2, 3х3.		2			2	групповая
42	Подвижная игра «Охотники и утки». Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков.		2			2	групповая
43	Активные упражнения на гибкость. Бег «Змейкой».		2			2	групповая
44	Бег спиной вперед с поворотами. Подвижная игра «Всадники».		2			2	групповая
45	Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Подвижная игра «Перехвати мяч».		2			2	групповая
46	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра в футбол 2х2, 3х3		2			2	групповая
47	Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра в футбол 2х2, 3х3.		2			2	групповая
48	Активные упражнения на гибкость. Бег с внезапным поворотом кругом.		2			2	групповая
49	Челночное перемещение. Подвижная игра «День и ночь».		2			2	групповая
50	Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие.		2			2	групповая

	Упражнения на гибкость с помощью партнера.						
51	Виды отбора мяча. Бег с максимальной частотой шагов.		2			2	групповая
52	Тактические действия в нападении. Игра в футбол 5x5, 6x6		2			2	групповая
53	Участие в соревнованиях. Санитарно-гигиенические требования.		2	1	групповая	1	групповая
54	Удар по летящему мячу серединой подъёма. Повторение всех видов отбора мяча		2			2	групповая
55	Групповые тактические действия в нападении. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения.		2			2	групповая
56	Переменный бег. Командные тактические действия в нападении.		2			2	групповая
57	Удар по летящему мячу боковой частью лба. Упражнения на гибкость с отягощением.		2			2	групповая
58	Подвижная игры «Салки в парах». Современный футбол		2	1	групповая	1	групповая
59	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Обводка с помощью обманных движений		2			2	групповая
60	Групповые тактические действия в защите. Игра в футбол 5x5, 6x6		2			2	групповая
61	Командные тактические действия в защите. Игра в футбол 5x5, 6x6.		2			2	групповая
62	Челночный бег. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель		2			2	групповая
63	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Двусторонняя учебная игра		2			2	групповая

64	Подвижная игра «Бег-преследование». Правила игры в футболе.		2	1	групповая	1	групповая
65	Подвижная игры «Встречная эстафета в четверках». Двусторонняя учебная игра.		2			2	групповая
66	Подвижная игра «Быстрые передачи». Игра в футбол 5х5, 6х6.		2			2	групповая
67	Игры в футбол 5х5, 6х6.		2			2	групповая
68	Участие в соревнованиях		2			2	групповая
69	Участие в соревнованиях.		2			2	групповая
70	Участие в соревнованиях.		2			2	групповая
71	Контрольные испытаний. Игра в футбол 5х5, 6х6.		2			2	групповая
72	Контрольные испытания. Игра в футбол 5х5, 6х6.		2			2	групповая
	ИТОГО:		144	12		132	

