Дополнительная общеразвивающая программа

физкультурно-оздоровительной направленности

**«Футбол»**

(стартовый уровень)

возраст обучающихся от 9 - 15 лет

срок реализации 1 год

Автор-составитель:

***Кузьмичев Анатолий Васильевич,***

учитель физкультуры

г. Шатура

2020

1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу предназначена для работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Футбол является одним из базовых видов спорта рабочих программ физического воспитания. Он оказывает на организм школьника всестороннее влияние: совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности. Учитывая популярность футбола у детей и подростков, его необходимо включать во внеурочную деятельность обучающихся.

Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

* Закона «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.2012 г.
* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
* Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26).

**Направленность программы** – физкультурно-оздоровительная.

**Актуальность.** Значение физического воспитания как средства формирования личности особенно важно для работы с детьми с ОВЗ. Развитие физических качеств, является основным содержанием физической подготовки детей с умственной отсталостью.

Футбол является наиболее эффективным средством физкультурно-оздоровительной работы со школьниками с интеллектуальной недостаточностью во внеурочное время.

Занятия футболом необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Важнейший результат игры – это радость и эмоциональный подъем. Благодаря этому замечательному свойству футбол, способствует разностороннему, физическому и умственному развитию, воспитанию морально-волевых качеств. Кроме того, развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепление иммунной системы организма.

**Цель программы:** приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни, через занятия футболом.

Реализация основной цели осуществляется через ряд **задач:**

*Предметные задачи:*

* Способствовать развитию познавательного интереса к футболу;
* Формировать, закреплять и совершенствовать двигательные навыки.
* Приобщать к здоровому образу жизни;
* Разучивать технические приемы игры в футбол и основы правильной техники;
* Ознакомить     с     технико-тактическими     действиями     и правилами игры в футбол;
* Формировать необходимые теоретические знания в области физической культуры и спорта, в т.ч. футбола.
* Способствовать достижению личностно значимых результатов в физическом развитии;
* Выявлять наиболее активных и физически развитых детей.

*Личностные задачи:*

* Формировать положительное отношение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом;
* Способствовать удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
* Создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития и укрепления здоровья для обучающихся;
* Способствовать накоплению необходимых знаний о физической культуре и спорте;
* Формировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* Формировать умение управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

*Метапредметные задачи:*

* Формировать умение организовать свою деятельность в процессе познания мира через двигательную активность, определять её цели и задачи, выбирать средства реализации этих целей и применять их на практике, взаимодействовать с другими людьми в достижении общих целей;
* Формировать способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* Формировать умение самостоятельно планировать пути достижения цели;
* Формировать умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
* Формировать умение самостоятельно оценивать результат;
* Формировать умение работать с разными источниками информации, развивать мышление, способность аргументировать свою точку зрения в области физического развития;
* Формировать коммуникативные и информационные умения.

**Отличительная особенность программы** «Футбол» в её эмоциональной направленности. Положительный эмоциональный тонус является важнейшей предпосылкой здоровья, предупреждает развитие различных заболеваний, а также поддерживает у детей интерес к физической культуре. Программа предоставляет возможность детям с ОВЗ, не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе. Таким образом формируется осознанный интерес и мотивация к занятиям не только футболом, но и физкультурой в целом.

**Адресат программы.** Дополнительная общеразвивающая программа реализуется для обучающихся с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями) 9-15 лет. Зачисляются желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и футболом, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса.** Данная дополнительная общеразвивающая программа реализуется в форме групповых и индивидуальных практических и теоретических занятий, причем практические занятия составляют большую часть программы. Образовательный процесс осуществляется в разновозрастной группе. Состав группы постоянный.

После перенесенных заболеваний обучающиеся допускаются к тренировочным занятиям только по справкам врача.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.** Время, отведенное на обучение всего 72 часов в год, что составляет 2 часа в неделю. Продолжительность занятия составляет 40 мин.

**Планируемые результаты.**

Требования к знаниям и умениям.В результате освоения содержания программного материала по футболу, обучающиеся должны:

*обосновывать:*

* значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;

*выполнять:*

* правила безопасного поведения во время занятий футболом;
* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
* технические приемы и тактические действия;

*классифицировать:*

* основные правила соревнований по футболу;
* наименования разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
* наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

*понимать:*

* жесты футбольного арбитра;
* *играть:*
* в футбол с соблюдением основных правил.

Компетенции и личностные качества.

* уметь организовывать собственную деятельность;
* уметь взаимодействовать со сверстниками;
* уметь доносить информацию в доступной форме.

Личностные, метапредметные и предметные результаты.

***Личностные результаты.***

* включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;
* управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство.

***Метапредметные результаты.***

* характеризировать действия и поступки;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий;
* общаться и взаимодействовать на принципах дружбы и толерантности;
* планировать и организовать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

***Предметные результаты.***

* излагать факты истории физической культуры в т.ч. футбола;
* выполнять технические приемы и тактические действия;
* знать основные правила соревнований по футболу;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

**Формы аттестации.** При составлении плана нужно учесть не только проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий с обучающимися, но и возможность организовывать занятия крупными блоками, например в виде соревнований по футболу.

Основными **формами** являются:

* участие в матчевых встречах;
* участие в соревнованиях;
* зачеты, тестирования.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.** В начале и в конце учебного года планируется проведение тестирования физической подготовленности занимающихся, на которое отводится 2-3 занятия.

* Предварительное тестирование. Проводится в начале учебного года, с целью выявления исходных данных.
* Итоговое тестирование. Осуществляется в конце учебного года. Оно позволяет установить конечные результаты работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и подвести итоги учебно-воспитательного процесса.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.**

* Формами промежуточного контроля являются контрольные упражнения по технической, тактической и физической подготовке;
* итоговым контролем являются спортивные соревнования, выполнение спортивных нормативов.

**Материально-техническое обеспечение.**

* Спортивная площадка;
* спортивный зал;
* мячи футбольные;
* насос с иглой для накачивания мячей;
* сетка для переноса и хранения мячей;
* футбольные ворота;
* сетки для футбольных ворот;
* жилетки игровые разного цвета;
* конусы;
* фишки;
* свисток судейский;
* секундомер.

**Информационное обеспечение.**

* Видео спортивных соревнований;
* Документальные фильмы из истории футбола;
* Фото известных футболистов;
* Фото футбольного инвентаря и оборудования.

**Кадровое обеспечение.** Учитель физкультуры, высшей квалификационной категории; образование – высшее, РГУФКСМиТ, специалист по физической культуре и спорту; переподготовка по направлению «Олигофренопедагогика».

1. **Учебный план.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **количество часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **Введение – 1 час** | | | | |  |
| 1. | Вводное занятие. Техника безопасности. Подвижная игра | 1 | 0,5 | 0,5 | тестирование |
| **Передвижения и остановки – 7 часов** | | | | | зачет |
| 3. | Причины и предупреждения травматизма на занятиях по футболу | 0,5 | 0,5 |  |
| 4. | Передвижения различными способами | 0,5 |  | 0,5 |
| 5. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 2 |  | 2 |
| 6. | *Физическая подготовка.* | 2 |  | 2 |
| 7. | **Учебная игра** | 2 |  | 2 |
| **Удары по мячу – 15 часов** | | | | |  |
| 8. | Развитие футбола в России | 0,5 | 0,5 |  | зачет |
| 9. | Удары по мячу | 0,5 |  | 0,5 |
| 10 | Удары носком | 2 |  | 2 |
| 11. | Удары различной стороной подъема | 2 |  | 2 |
| 12. | Удары головой | 2 |  | 2 |
| 13. | Удары по воротам | 2 |  | 2 |
| 14. | Угловой удар | 2 |  | 2 |
| 15. | *Физическая подготовка* | 2 |  | 2 |
| 16. | **Учебная игра** | 2 |  | 2 |
| **Остановка мяча – 6 часов** | | | | |  |
| 17. | Остановка катящегося и летящего мяча | 2 |  | 2 | зачет |
| 18 | *Физическая подготовка* | 2 |  | 2 |
| 19 | **Учебная игра** | 2 |  | 2 |
| **Ведение мяча и обводка – 9 часов** | | | | |  |
| 20. | Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы (правой, левой ногой) | 3 |  | 3 | зачет |
| 21. | Ведение мяча с сопротивлением защитника | 2 |  | 2 |
| 22. | Обманные движения (финты) | 2 |  | 2 |
| 23. | *Физическая подготовка* | 2 |  | 2 |
| **Отбор мяча – 8 часов** | | | | |  |
| 24. | Выбивание мяча ударом ногой | 2 |  | 2 | зачет |
| 25. | Отбор мяча | 2 |  | 2 |
| 26. | *Физическая подготовка* | 2 |  | 2 |
| 27. | **Учебная игра** | 2 |  | 2 |
| **Вбрасывание мяча – 4 часа** | | | | | зачет |
| 28. | Вбрасывание мяча | 2 |  | 1 |
| 29. | *Физическая подготовка* | 1 |  | 1 |
| 30. | **Учебная игра** | 1 |  | 2 |  |
| **Игра вратаря – 8 часов** | | | | | зачет |
| 31. | Ловля мяча | 2 |  | 2 |
| 32. | Отбивание мяча. | 2 |  | 2 |
| 33. | *Физическая подготовка* | 2 |  | 2 |
| 34. | **Учебная игра** | 2 |  | 2 |
| **Основы техники и тактики игры в футбол – 6 часов** | | | | | зачет |
| 35. | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 2 |  | 2 |
| 36. | *Физическая подготовка* | 2 |  | 2 |
| 37. | **Учебная игра** | 2 |  | 2 |
| **Тактика игры – 8 часов** | | | | | зачет |
| 38. | Нападение | 2 |  | 2 |
| 39. | Тактические действия в нападении и защите | 2 |  | 2 |
| 40. | *Физическая подготовка* | 2 |  | 2 |
| 41. | **Учебная игра** | 2 |  | 2 |
| **Итого** | | **72** | **1,5** | **70,5** | |

1. **Содержание программы**

***Раздел 1. Введение (1 час)***

Тема 1.1.Вводное занятие

Теория: Техника безопасности.

Практика: Подвижные игры: «Пятнашки», «Спиной к финишу». Эстафета «Челночный бег»

***Раздел 2. Передвижения и остановки (7 часов).***

Тема 2.1. Освоение различных способов передвижений.

Теория: Причины и предупреждения травматизма на занятиях по футболу.

Практика: Передвижения различными способами: боком, спиной вперед, ускорения, остановки.

Тема 2.2 Комбинации из освоенных элементов техники передвижений:

Практика: бег, остановки, повороты, рывки. Эстафеты. *Упражнения на развитие скоростных способностей.*

Тема 2.3.Физическая подготовка:

Практика:упражнения на развитие скоростных способностей.

Тема 2.4. Учебная игра.

Практика: двусторонняя учебная игра.

***Раздел 3. Удары по мячу (15 часов)***

Тема 3.1. Разучивание ударов по мячу.

Теория: развитие футбола в России.

Практика: Удары по катящемуся и неподвижному мячу внутренней частью подъёма; удар по летящему мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, носком; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма; удар по летящему мячу серединой подъёма; удары носком.

Тема 3.2. Разучивание ударов головой.

Практика: удар по летящему мячу серединой лба; удар по летящему мячу боковой частью лба.

Тема 3.3. Выполнение ударов по воротам.

Практика: удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.

Тема 3.4. Угловой удар.

Практика: Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.

Тема 3.5. Физическая подготовка:

Практика:Упражнения на развитие координационных способностей*,* сдачанормативов по ОФП: бег 100 м, отжимание (д.), подтягивание (м.), прыжки в длину, прыжки через скакалку (60 сек)

Тема 3.6. Учебная игра.

Практика: Двусторонняя учебная игра.

***Раздел 4. Остановка мяча (6 часов)***

Тема 4.1 Разучивание способов остановок мяча.

Практика: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; остановка катящегося мяча внешней стороной стопы; остановка мяча грудью; остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.

Тема 4.2. Физическая подготовка

Практика:упражнения на развитие силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Тема 4.3. Учебная игра.

Практика: Двусторонняя учебная игра.

***Раздел 5. Ведение мяча и обводка (9 часов)***

Тема 5.1. Ведение мяча различными способами.

Теория: основные правила игры.

Практика: ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).

Тема 5.2. Ведение мяча с сопротивлением защитника.

Практика:ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника**;** ведение мяча с активным сопротивлением защитника

Тема 5.3. Разучивание обманных движений.

Практика:обводка с помощью обманных движений (финтов).

Тема 5.4. Физическая подготовка

Практика: Упражнения на развитие координационных, силовых, скоростных способностей и выносливости.

***Раздел 6. Отбор мяча (8 часов)***

Тема 6.1.Выбивание мяча и отбор мяча.

Теория: основные правила игры.

Практика: выбивание мяча ударом ногой; отбор мяча перехватом.

Тема 6.2. Физическая подготовка

Практика:упражнения на развитие скоростно-силовых, координационных, силовых способностей и выносливости.

Тема 6.3. Учебная игра.

Практика: двусторонняя учебная игра.

***Раздел 7. Вбрасывание мяча (4 часа)***

Тема 7.1.Вбрасывание мяча.

Теория: основные правила игры.

Практика: Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Тема 7.2. Физическая подготовка

Практика:упражнения на развитие скоростных способностей.

***Раздел 8. Игра вратаря (8 часов)***

Тема 8.1. Ловля и отбивание мяча вратарем различными способами.

Практика: ловля катящегося мяча; ловля мяча, летящего навстречу; ловля мяча сверху в прыжке; ловля мяча в падении, отбивание мяча кулаком в прыжке.

Тема 8.2. Физическая подготовка

Практика:упражнения на развитие скоростно-силовых, координационных, силовых способностей и выносливости.

Тема 8.3. Учебная игра.

Практика: двусторонняя учебная игра.

***Раздел 9. Основы техники и тактики игры в футбол (6 часов)***

Тема 9.1. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Практика: Ведение; удар (передача мяча); приём мяча; остановка; удар по воротам.

Тема 9.2. Физическая подготовка

Практика:упражнения на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных, силовых способностей.

Тема 9.3. Учебная игра.

Практика: двусторонняя учебная игра.

***Раздел 10. Тактика игры (8 часов)***

Тема 10.1. Тактические действия в нападении и в защите.

Практика: Тактика свободного нападения; Позиционные нападения; Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.

Тема 10.2. Физическая подготовка.

Практика: упражнения на развитие скоростных способностей, сдача нормативов по ОФП

Тема 10.3. Учебная игра.

Практика: двусторонняя учебная игра.

1. **Методическое обеспечение программы.**

**Методы обучения и воспитания.**

*Методы формирования знаний:*

* словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
* наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
* метод разучивания нового материала (в целом и по частям);

*Метод обучения двигательным действиям*:

* по разделениям;
* в облегченных условиях;
* с использованием большого количества имитационных и подводящих упражнений;
* приемы помощи и страховки.

*Методы развития двигательных качеств:*

* повторный;
* равномерный;
* соревновательный;

*Методы внешнего воздействия:*

* требовательность;
* убеждение;
* разъяснение;
* стимулирование;
* мотивация.

**Формы организации образовательного процесса.** Основными формами обучения игры в футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а также тестирование, участие в соревнованиях.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении используется фронтальный метод, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

Футбол является составной частью физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями).

**Формы организации учебного занятия:**

* практическое занятие;
* презентация;
* соревнование;
* турнир.

**Педагогические технологии.**

* *Игровая технология.* Основной целью игровой технологии является содействие физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка.
* *Соревновательная технология.* Основной целью является стимулирование максимального проявления двигательных способностей.
* *Технология дифференцированного обучения.* Обучение каждого ребенка с учётом его возможностей, интересов, склонностей и способностей.
* *Технология личностно-ориентированного подхода.* Нацелена на формирование активной личности, обладающей достаточными навыками и психологическими установками.
* *Здоровьесберегающие технологии.* Основной целью является обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни

**Алгоритм учебного занятия.**

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

* *подготовительная часть* (ходьба и бег различными способами, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног (без предметов и с предметами), стретчинг (статические упражнения для развития гибкости), координационные и прыжковые упражнения);
* *основная часть* (обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование; умение применять технико-тактические действия в двусторонних играх; развитие физических способностей)
* *заключительная часть* (подведение итогов, задание для самостоятельной работы)

**Дидактические материалы.**

* изображения спортивного инвентаря;
* демонстрационный материал в соответствии с темами занятий;

1. **Список литературы**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов – М. : Просвещение, 2011.-95с. (Работаем по новым стандартам). – ISBN 978-5-09-018772-5

2. Физическая культура: Учебн. для учащихся 5-7 кл. общеобразовательных учреждений /В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк, Н.П. Клусов и др.;

Под ред. Г.Б. Мейксона и др. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 1998. – 140 с.: ил. – ISBN 5-09-008109-3.

3. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие Ф50 для учителей /В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов и др.; Под. ред. В.И. Ляха. – 2-е изд. – М.: просвещение, 2001. – 141 с.: ил. – ISBN 5-09-010262-7.

4. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2003 – 160 с. ISBN5-89144-327-9

Утверждаю:

Директор МБОУ

«Школы-интернат для детей с ОВЗ»

Капустина Т.И.

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

1. **Календарный учебный график**

**Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол»**

**(стартовый уровень)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц** | **Число** | **Время проведения занятий** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| **Введение – 1 час** | | | | | | | | |
|  |  |  |  | Презентация. Практическое занятие. | 1 | *Вводное занятие. Техника безопасности.* Подвижная игра | Спортивна площадка | Текущий |
| **Передвижения и остановки – 7 часов** | | | | | | | | |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | *Вводный инструктаж, правила техники безопасности.* Передвижения различными способами. | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Разучивание комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. *Упражнения на развитие скоростных способностей* | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Разучивание комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. *Упражнения на развитие скоростных способностей.* | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Турнир | 1 | Учебная игра | Спортивна площадка | Зачет |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Закрепление комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. *Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей* | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Закрепление комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. *Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей* | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Турнир | 1 | Учебная игра | Спортивна площадка | Зачет |
| **Удары по мячу – 15 часов** | | | | | | | | |
|  |  |  |  | Презентация Практическое занятие. | 1 | *Развитие футбола в России.* Удары по мячу | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие. | 1 | Разучивание ударов по мячу носком и различной стороной подъема | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие. | 1 | Разучивание ударов по мячу носком и различной стороной подъема | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие. | 1 | Закрепление ударов по мячу носком и различной стороной подъема | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие. | 1 | Закрепление ударов по мячу носком и различной стороной подъема | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие. | 1 | Учебная игра | Спортивна площадка | Зачет |
|  |  |  |  | Практическое занятие. | 1 | Разучивание ударов головой. *Упражнения на развитие координационных способностей* | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие. | 1 | Разучивание ударов головой. *Упражнения на развитие координационных способностей* | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие. | 1 | Закрепление ударов головой. | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие. | 1 | Разучивание ударов по воротам. | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие. | 1 | Закрепление ударов по воротам. | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Разучивание углового удара | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Закрепление углового удара | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | *Сдача нормативов по ОФП* | Спортивна площадка | Тестирование |
|  |  |  |  | Турнир | 1 | Учебная игра | Спортивна площадка | Текущий |
| **Остановка мяча – 6 часов** | | | | | | | | |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. *Упражнения на развитие силовых способностей* | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Остановка мяча внешней стороной стопы. *Упражнения на развитие выносливости* | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Турнир | 1 | Учебная игра | Спортивна площадка | Зачет |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Остановка мяча грудью. *Упражнения на развитие скоростных способностей* | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. *Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей* | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Турнир | 1 | Учебная игра | Спортивна площадка | Зачет |
| **Ведение мяча и обводка – 9 часов** | | | | | | | | |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы с изменением направления движения и скорости. *Упражнения на развитие координационных способностей* | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы с изменением направления движения и скорости. *Упражнения на развитие силовых способностей* | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Ведение мяча правой и левой ногой | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Ведение мяча с активным сопротивлением соперника | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Обводка с помощью обманных движений. *Упражнения на развитие выносливости* | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Обводка с помощью обманных движений. *Упражнения на развитие скоростных способностей.* | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Обводка с помощью обманных движений. | Спортивна площадка | Текущий |
| **Отбор мяча – 8 часов** | | | | | | | | |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Отбор мяча перехватом. *Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей* | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Отбор мяча перехватом. *Упражнения на развитие координационных способностей* | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Отбор мяча перехватом. | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Турнир | 1 | Учебная игра | Спортивная площадка | Зачет |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Выбивание мяча ударом ногой. *Упражнения на развитие силовых способностей* | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Выбивание мяча ударом ногой. *Упражнения на развитие выносливости* | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Выбивание мяча ударом ногой | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Турнир | 1 | Учебная игра | Спортивная площадка | Зачет |
| **Вбрасывание мяча – 4 часа** | | | | | | | | |
|  |  |  |  | Практическое занятие. | 1 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие. | 1 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии шагом | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие. | 1 | *Упражнения на развитие скоростных способностей* | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Турнир | 1 | Учебная игра | Спортивная площадка | Зачет |
| **Игра вратаря – 8 часов** | | | | | | | | |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Ловля катящегося мяча. *Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей* | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Ловля мяча, летящего навстречу. *Упражнения на развитие координационных способностей* | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Ловля мяча сверху в прыжке. *Упражнения на развитие силовых способностей* | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Ловля мяча в падении. *Упражнения на развитие выносливости* | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Турнир | 1 | Учебная игра | Спортивная площадка | Зачет |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Отбивание мяча. | Спортивна площадка | Зачет |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Отбивание мяча. | Спортивна площадка | Зачет |
|  |  |  |  | Турнир | 1 | Учебная игра | Спортивная площадка | Зачет |
| **Основы техники и тактики игры в футбол – 6 часов** | | | | | | | | |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Разучивание комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. *Упражнения на развитие скоростных способностей* | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Разучивание комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. *Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей* | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Турнир | 1 | Учебная игра | Спортивная площадка | Зачет |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Закрепление комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. *Упражнения на развитие координационных способностей* | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Закрепление комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. *Упражнения на развитие силовых способностей* | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Турнир | 1 | Учебная игра | Спортивная площадка | Зачет |
| **Тактика игры – 8 часов** | | | | | | | | |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Тактика свободного нападения | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | *Сдача нормативов по ОФП* | Спортивна площадка | Тестирование |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Нападение без изменений позиций. *Упражнения на развитие выносливости* | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Нападение с изменением позиций. *Упражнения на развитие скоростных способностей* | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Турнир | 1 | Учебная игра | Спортивная площадка | Зачет |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Разучивание тактических действий. | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Практическое занятие | 1 | Закрепление тактических действий. | Спортивна площадка | Текущий |
|  |  |  |  | Турнир | 1 | Учебная игра | Спортивная площадка | Зачет |