

Директор МАОУ СОШ № 85



Приложение ___
к ООП-ОП НОО
приказ № 154-ОД от 30.08.2021
Вашук Н.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Футбол в школе»

срок реализации программы – 4 года
2021-2022 учебный год

| | | |
|---|---|--------|
| 1 | Планируемые предметные результаты курса внеурочной деятельности | стр. 1 |
| 2 | Содержание курса | стр. 3 |
| 3 | Тематическое планирование | стр. 8 |

Планируемые результаты освоения курса

Программа по внеурочной деятельности «Футбол в школе» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «физкультурно-оздоровительная деятельность», «спортивно-оздоровительная деятельность», характеризовать значение соревнований по футболу;
- раскрывать понятия: физическое качество (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость), техника выполнения упражнения, действия;
- ориентироваться в тактических действиях в футболе;
- выявлять связь занятий футболом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий футболом в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

- осуществлять поиск информации о соревнованиях по футболу.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с историей физической культуры РФ;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой и соревновательной деятельности;
- знание основных моральных норм во время проведения тренировочных занятий, соревнований и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам, командной деятельности;

- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при сдаче нормативов;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения технико- тактических действий в тренировочной, игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения содержания программного материала по мини-футболу учащиеся по окончании курса должны:

- *обосновывать* значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
- *выполнять* технические приёмы и тактические действия, игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- *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;
- *соблюдать* правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях футболом;
- *играть* в футбол с соблюдением основных правил;
- *демонстрировать* жесты футбольного арбитра;
- *проводить* судейство по футболу.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПРОГРАММЫ «ФУТБОЛ В ШКОЛЕ»

Первый год обучения

Тема 1. Вводное занятие (1ч). Общие правила техники безопасности на занятиях. Возникновение игры «футбол».

Тема 2. Общая физическая подготовка (12ч).

Теоретические сведения. Физические способности.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с мячами, в движении. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3x10м, бег спиной вперёд, бег с ускорением 30м, бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в

равномерном темпе 1 км. Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°, после двух шагов, с ноги на ногу, прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки. Силовые упражнения: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек, подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.

Тема 3. Специальная подготовка (13ч).

Теоретические сведения. Расположение игроков на поле.

Практические занятия. Техника передвижений игрока без мяча (бег, прыжки, остановка, повороты). Техника владения мячом (удар по неподвижному мячу, остановка мяча, ведение мяча, удары по воротам, отбор мяча). Техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание мяча). Тактика игры (тактика свободного нападения, нападение в игровых заданиях 1:1, 2:1, двухсторонняя учебная игра).

Тема 4. Основы знаний (1ч). Основные правила игры в футбол: игра рукой, удар по ногам, разметка площадки, гол, ворота.

Тема 5. Тестирование (3ч). Общая физическая подготовка: бег 30 м, бег 1 км, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой; удар по мячу на точность передачи; удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.

Тема 6. Соревнования (3ч)

Теоретические сведения. Продолжительность игры.

Практические занятия. Игра по упрощенным правилам.

Второй год обучения

Тема 1. Вводное занятие (1ч). Общие правила техники безопасности на занятиях. Особенности формы футболиста.

Тема 2. Общая физическая подготовка (12ч).

Теоретические сведения. Развитие двигательных действий: бег, остановка.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с мячами, в движении. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3x10м, бег спиной вперёд, бег с ускорением 30м, бег с подниманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в равномерном темпе 1 км. Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°, после двух шагов, с ноги на ногу, прыжки

вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки. Силовые упражнения: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек, подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.

Тема 3. Специальная подготовка(14ч)

Теоретические сведения. Действие игроков на поле.

Практические занятия. Техника передвижений игрока без мяча (бег, прыжки, остановка, повороты). Техника владения мячом (удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, удары по воротам, отбор мяча). Техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание мяча). Тактика игры (тактика свободного нападения, нападение в игровых заданиях 1:1, 2:1, двухсторонняя учебная игра).

Тема 4. Основы знаний (1ч). Основные правила игры в футбол: нарушение правил и наказание.

Тема 5. Тестирование (3ч). Общая физическая подготовка: бег 30 м, бег 1 км, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой; удар по мячу на точность передачи; удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.

Тема 6. Соревнования (3ч).

Теоретические сведения. Жесты судьи.

Практические занятия. Игра по упрощенным правилам.

Третий год обучения

Тема 1. Вводное занятие (1ч). Общие правила техники безопасности на занятиях. Критерии выбора позиции игрока.

Тема 2. Общая физическая подготовка (12ч).

Теоретические сведения. Координационные способности.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с мячами, в движении. Беговые упражнения: правым (левым) боком с крестным шагом, бег змейкой, челночный бег 5x10м, бег спиной вперёд, бег с ускорением 60м, бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в чередовании с ходьбой, бег в равномерном темпе 1 км. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на двух ногах, с подтягиванием колен, с поворотом на 180°, 360°, после двух шагов, в длину с места, прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, с поворотом

на 180°, 360°, многоскоки. Силовые упражнения: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек, подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднятие спины назад из положения лежа на животе.

Тема 3. Специальная подготовка (14ч).

Теоретические сведения. Скоростно-силовые способности.

Практические занятия. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Техника владения мячом (удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, удары по воротам, отбор мяча). Техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание мяча). Тактика игры (позиционное нападение без смены позиций игроков, нападение в игровых заданиях 2:1, 3:2, двухсторонняя учебная игра).

Тема 4. Основы знаний (1ч). Предупреждение травматизма.

Тема 5. Тестирование (3ч). Общая физическая подготовка: бег 30 м, бег 1 км, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой; удар по мячу на точность передачи; удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.

Тема 6. Соревнования (3ч).

Теоретические сведения. Таблица соревнований.

Практические занятия. Игра футбол.

Четвёртый год обучения

Тема 1. Вводное занятие (1ч). Общие правила техники безопасности на занятиях. Особенности позиции (амплуа).

Тема 2. Общая физическая подготовка (12ч).

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с мячами, в движении. Беговые упражнения: правым (левым) боком с крестным шагом, бег змейкой, челночный бег 5х10м, бег спиной вперёд, бег с ускорением 60м, бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в чередовании с ходьбой, бег в равномерном темпе 1 км. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на двух ногах, с подтягиванием колен, с поворотом на 180°, 360°, после двух шагов, в длину с места, прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, с поворотом на 180°, 360°, многоскоки. Силовые упражнения: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом

1,5 кг, пресс за 30 сек, подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.

Тема 3. Специальная подготовка (14ч).

Теоретические сведения. Выполнение технических приемов с мячом.

Практические занятия. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Техника владения мячом (удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, удары по воротам, отбор мяча). Техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание мяча). Тактика игры (позиционное нападение без смены позиций игроков, нападение в игровых заданиях 2:1, 3:2, двухсторонняя учебная игра).

Тема 4. Основы знаний (1ч). Оказание первой помощи.

Тема 5. Тестирование (3ч). Общая физическая подготовка: бег 30 м, бег 1 км, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой; удар по мячу на точность передачи; удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.

Тема 6. Соревнования (3ч).

Теоретические сведения. Судейство по футболу.

Практические занятия. Игра футбол.

Формы и виды организации деятельности учащихся

1. учебно-тренировочная
2. игровая
3. соревновательная

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № п/п | Раздел | 1 год | | 2 год | | 3 год | | 4 год | |
|----------|-----------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| | | теория | практ | теория | практ | теория | практ | теория | практ |
| 1. | Вводное занятие | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | |
| 2. | Общая физическая подготовка | | 12 | | 12 | | 12 | | 12 |
| 3. | Специальная подготовка | | 13 | | 14 | | 14 | | 14 |

| | | | | | | | | | |
|-------|---------------|-----------|----|-----------|----|-----------|----|-----------|----|
| 4. | Основы знаний | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | |
| 5. | Тестирование | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 |
| 6. | Соревнования | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 |
| Всего | | 2 | 31 | 2 | 32 | 2 | 32 | 2 | 32 |
| Итого | | 33 | | 34 | | 34 | | 34 | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I год обучения

| № п/п | Разделы, темы | Всего часов | Дата | |
|---|---|----------------|------|------|
| | | | План | Факт |
| 1. Вводное занятие | | | | |
| 1. | Возникновение игры «футбол» | 1 | | |
| Общая физическая подготовка (2ч) | | | | |
| 2. | ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3х10м, бег спиной вперед, бег с ускорением 30м. | 1 | | |
| 3. | ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°, после двух шагов, многоскоки, с ноги на ногу. | 1 | | |
| Специальная подготовка (2ч) | | | | |
| 4. | ОРУ с мячом. Техника передвижений игрока без мяча: бег, прыжки, остановка, повороты, рывки. Удар по неподвижному мячу носком стопы. | 1 | | |
| 5. | ОРУ с мячом. Техника передвижений игрока без мяча: бег, прыжки, остановка, повороты, рывки. Удар по неподвижному мячу носком стопы. | 1 | | |
| Общая физическая подготовка (2ч) | | | | |
| 6. | ОРУ без предметов в движении. Беговые упражнения: бег с пониманием бедра, | 1 | | |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| | захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в равномерном темпе 1 км. | | | |
| 7. | ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек. | 1 | | |
| Специальная подготовка (2ч) | | | | |
| 8. | ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному мячу носком стопы. Остановка мяча подошвой. | 1 | | |
| 9. | ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному мячу носком стопы. Остановка мяча подошвой. | 1 | | |
| Общая физическая подготовка (2ч) | | | | |
| 10. | ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3x10м, бег спиной вперед, бег с ускорением 30м. | 1 | | |
| 11. | ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперед, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки. | 1 | | |
| Специальная подготовка (2ч) | | | | |
| 12. | ОРУ с мячом. Удар по воротам носком и средней частью подъема. Техника игры вратаря: отбивание мяча рукой, ногой. Двухсторонняя игра. | 1 | | |
| 13. | ОРУ с мячом. Удар по воротам носком и средней частью подъема. Техника игры вратаря: отбивание мяча рукой, ногой. Двухсторонняя игра. | 1 | | |
| Общая физическая подготовка (2ч) | | | | |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| 14. | ОРУ без предметов в движении. Беговые упражнения: бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в равномерном темпе 1 км. | 1 | | |
| 15. | ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднятие спины назад из положения лежа на животе. | 1 | | |
| Специальная подготовка (2ч) | | | | |
| 16. | ОРУ с мячом. Удар по воротам носком и средней частью подъёма. Техника игры вратаря: отбивание мяча рукой, ногой. Двухсторонняя игра. | 1 | | |
| 17. | ОРУ с мячом. Удар по воротам носком и средней частью подъёма. Техника игры вратаря: отбивание мяча рукой, ногой. Двухсторонняя игра. | 1 | | |
| Общая физическая подготовка (2ч) | | | | |
| 18. | ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°, после двух шагов, многоскоки, с ноги на ногу. | 1 | | |
| 19. | ОРУ без предметов на месте. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек. | 1 | | |
| Специальная подготовка (2ч) | | | | |
| 20. | ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой. Игровые задания 1:1, 2:1. | 1 | | |
| 21. | ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой. Игровые задания 1:1, 2:1. | 1 | | |
| Общая физическая подготовка (2ч) | | | | |

| | | | | |
|------------------------------------|--|---|--|--|
| 22. | ОРУ без предметов в движении. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки. | 1 | | |
| 23. | ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек. | | | |
| Специальная подготовка (3ч) | | | | |
| 24. | ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой. Тактика свободного нападения. | 1 | | |
| 25. | ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой. Тактика свободного нападения. | 1 | | |
| 26. | ОРУ с мячом. Двухсторонняя игра. Тактика свободного нападения. | 1 | | |
| Основы знаний (1ч) | | | | |
| 27. | Основные правила игры | 1 | | |
| Тестирование (3ч) | | | | |
| 28. | Общая физическая подготовка: бег 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой. | 1 | | |
| 29. | Общая физическая подготовка: бег 1 км, челночный бег 3x10м. Специальная подготовка: удар по мячу на точность передачи. | 1 | | |
| 30. | Специальная подготовка: удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой. | 1 | | |
| Соревнования (3ч) | | | | |
| 31. | Игра по упрощённым правилам. | 1 | | |
| 32. | Игра по упрощённым правилам. | 1 | | |

| | | | | |
|-----|------------------------------|---|--|--|
| 33. | Игра по упрощённым правилам. | 1 | | |
|-----|------------------------------|---|--|--|

II год обучения

| № п/п | Разделы, темы | Всего часов | Дата | |
|---|---|----------------|------|------|
| | | | План | Факт |
| Вводное занятие (1ч) | | | | |
| 1. | Общие правила техники безопасности на занятиях. Особенности формы футболиста. | 1 | | |
| Общая физическая подготовка (2ч) | | | | |
| 2. | ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, бег змейкой, челночный бег 3х10м, бег спиной вперёд, бег с ускорением 30м. | 1 | | |
| 3. | ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на двух ногах, с поворотом на 90°, 180°, в длину с места, после двух шагов, в приседе. | 1 | | |
| Специальная подготовка (2ч) | | | | |
| 4. | ОРУ с мячом. Техника передвижений игрока без мяча: бег, прыжки, остановка, повороты, рывки. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью стопы. | 1 | | |
| 5. | ОРУ с мячом. Техника передвижений игрока без мяча: бег, прыжки, остановка, повороты, рывки. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью стопы. | 1 | | |
| Общая физическая подготовка (2ч) | | | | |
| 6. | ОРУ без предметов в движении. Беговые упражнения: бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в чередовании с ходьбой, бег в равномерном темпе 1 км. | 1 | | |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| 7. | ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек. | 1 | | |
| Специальная подготовка (2ч) | | | | |
| 8. | ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы. | 1 | | |
| 9. | ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы. | 1 | | |
| Общая физическая подготовка (2ч) | | | | |
| 10. | ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, бег змейкой, челночный бег 3х10м, бег спиной вперед, бег с ускорением 30м. | 1 | | |
| 11. | ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперед, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки. | 1 | | |
| Специальная подготовка (2ч) | | | | |
| 12. | ОРУ с мячом. Удар по воротам внутренней частью стопы. Техника игры вратаря: ловля катящегося мяча и отбивание летящего руками. Двухсторонняя игра. | 1 | | |
| 13. | ОРУ с мячом. Удар по воротам внутренней частью стопы. Техника игры вратаря: ловля катящегося мяча и отбивание летящего руками. Двухсторонняя игра. | 1 | | |
| Общая физическая подготовка (2ч) | | | | |
| 14. | ОРУ без предметов в движении. Беговые упражнения: бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами | 1 | | |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| | вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в чередовании с ходьбой, бег в равномерном темпе 1 км. | | | |
| 15. | ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднятие спины назад из положения лежа на животе. | 1 | | |
| Специальная подготовка (2ч) | | | | |
| 16. | ОРУ с мячом. Удар по воротам внутренней частью стопы. Техника игры вратаря: ловля катящегося мяча и отбивание летящего руками. Двухсторонняя игра. | 1 | | |
| 17. | ОРУ с мячом. Удар по воротам внутренней частью стопы. Техника игры вратаря: ловля катящегося мяча и отбивание летящего руками. Двухсторонняя игра. | 1 | | |
| Общая физическая подготовка (2ч) | | | | |
| 18. | ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на двух ногах, с поворотом на 90°, 180°, в длину с места, после двух шагов, в приседе. | 1 | | |
| 19. | ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек. | 1 | | |
| Специальная подготовка (2ч) | | | | |
| 20. | ОРУ с мячом. Ведение мяча ведение мяча носком стопы по прямой. Отбор выбиванием мяча ногой. Игровые задания 1:1, 2:1. | 1 | | |
| 21. | ОРУ с мячом. Ведение мяча ведение мяча носком стопы по прямой. Отбор выбиванием мяча ногой. Игровые задания 1:1, 2:1. | 1 | | |
| Общая физическая подготовка (2ч) | | | | |

| | | | | |
|------------------------------------|--|---|--|--|
| 22. | ОРУ без предметов в движении. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперед, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки. | 1 | | |
| 23. | ОРУ без предметов на месте. Силовая подготовка: подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе. | 1 | | |
| Специальная подготовка (4ч) | | | | |
| 24. | ОРУ с мячом. Ведение мяча ведение мяча носком стопы по прямой. Отбор выбиванием мяча ногой. Игровые задания 1:1, 2:1. | 1 | | |
| 25. | ОРУ с мячом. Ведение мяча ведение мяча носком стопы по прямой. Отбор выбиванием мяча ногой. Игровые задания 1:1, 2:1. | 1 | | |
| 26. | ОРУ без предметов на месте. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Двухсторонняя игра. Тактика свободного нападения. | 1 | | |
| 27. | ОРУ без предметов на месте. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Двухсторонняя игра. Тактика свободного нападения. | 1 | | |
| Основы знаний (1ч) | | | | |
| 28. | Основные правила игры в футбол: нарушение правил и наказание. | 1 | | |
| Тестирование (3ч) | | | | |
| 29. | Общая физическая подготовка: бег 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой. | 1 | | |
| 30. | Общая физическая подготовка: бег 1 км, челночный бег 3x10м. Специальная | 1 | | |

| | | | | |
|--------------------------|--|---|--|--|
| | подготовка: удар по мячу на точность передачи. | | | |
| 31. | Специальная подготовка: удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой. | 1 | | |
| Соревнования (3ч) | | | | |
| 32. | Игра по упрощённым правилам. | 1 | | |
| 33. | Игра по упрощённым правилам. | 1 | | |
| 34. | Игра по упрощённым правилам. | 1 | | |

III год обучения

| № п/п | Разделы, темы | Всего часов | Дата | |
|---|---|----------------|------|------|
| | | | План | Факт |
| Вводное занятие (1ч) | | | | |
| 1. | Общие правила техники безопасности на занятиях. Критерии выбора позиции игрока. | 1 | | |
| Общая физическая подготовка (2ч) | | | | |
| 2. | ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: правым (левым) боком с крестным шагом, бег змейкой, челночный бег 5x10м, бег спиной вперёд, бег с ускорением 60м. | 1 | | |
| 3. | ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на двух ногах, с подтягиванием колен, с поворотом на 180°, 360°, после двух шагов, в длину с места. | 1 | | |
| Специальная подготовка (2ч) | | | | |
| 4. | ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью подъёма. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | 1 | | |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| 5. | ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью подъёма. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | 1 | | |
| Общая физическая подготовка (2ч) | | | | |
| 6. | ОРУ без предметов в движении. Беговые упражнения: бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в чередовании с ходьбой, бег в равномерном темпе 1 км. | 1 | | |
| 7. | ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек. | 1 | | |
| Специальная подготовка (2ч) | | | | |
| 8. | ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью подъёма. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | 1 | | |
| 9. | ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью подъёма. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | 1 | | |
| Общая физическая подготовка (2ч) | | | | |
| 10. | ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: правым (левым) боком с крестным шагом, бег змейкой, челночный бег 5x10м, бег спиной вперед, бег с ускорением 60м. | 1 | | |
| 11. | ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперед, назад, с ноги на | 1 | | |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| | ногу, после двух шагов, с поворотом на 180°, 360°, многоскоки. | | | |
| Специальная подготовка (2ч) | | | | |
| 12. | ОРУ с мячом. Удар по воротам внутренней частью подъёма. Техника игры вратаря: ловля и отбивание летящего мяча руками. Игровые задания 2:1, 3:2. | 1 | | |
| 13. | ОРУ с мячом. Удар по воротам внутренней частью подъёма. Техника игры вратаря: ловля и отбивание летящего мяча руками. Игровые задания 2:1, 3:2. | 1 | | |
| Общая физическая подготовка (2ч) | | | | |
| 14. | ОРУ без предметов в движении. Беговые упражнения: бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в чередовании с ходьбой, бег в равномерном темпе 1 км. | 1 | | |
| 15. | ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе. | 1 | | |
| Специальная подготовка (2ч) | | | | |
| 16. | ОРУ с мячом. Удар по воротам внутренней частью подъёма. Техника игры вратаря: ловля и отбивание летящего мяча руками. Игровые задания 2:1, 3:2. | 1 | | |
| 17. | ОРУ с мячом. Удар по воротам внутренней частью подъёма. Техника игры вратаря: ловля и отбивание летящего мяча руками. Игровые задания 2:1, 3:2. | 1 | | |
| Общая физическая подготовка (2ч) | | | | |
| 18. | ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на двух ногах, с подтягиванием колен, с поворотом на 180°, 360°, после двух шагов, в длину с места. | 1 | | |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| 19. | ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек. | 1 | | |
| Специальная подготовка (2ч) | | | | |
| 20. | ОРУ с мячом. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, змейкой. Отбор мяча перехватом. Игровые задания 2:1, 3:2. | 1 | | |
| 21. | ОРУ с мячом. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, змейкой. Отбор мяча перехватом. Игровые задания 2:1, 3:2. | 1 | | |
| Общая физическая подготовка (2ч) | | | | |
| 22. | ОРУ без предметов в движении. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперед, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, с поворотом на 180°, 360°, многоскоки. | 1 | | |
| 23. | ОРУ без предметов на месте. Силовая подготовка: подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе. | 1 | | |
| Специальная подготовка (4ч) | | | | |
| 24. | ОРУ с мячом. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, змейкой. Отбор мяча перехватом. Двухсторонняя игра. | 1 | | |
| 25. | ОРУ с мячом. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, змейкой. Отбор мяча перехватом. Двухсторонняя игра. | 1 | | |
| 26. | ОРУ без предметов на месте. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Двухсторонняя игра. Позиционное нападение без смены позиций игроков. | 1 | | |

| | | | | |
|---------------------------|---|---|--|--|
| 27. | ОРУ без предметов на месте. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Двухсторонняя игра. Позиционное нападение без смены позиций игроков. | 1 | | |
| Основы знаний (1ч) | | | | |
| 28. | Предупреждение травматизма. | 1 | | |
| Тестирование (3ч) | | | | |
| 29. | Общая физическая подготовка: бег 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой. | 1 | | |
| 30. | Общая физическая подготовка: бег 1 км, челночный бег 3x10м. Специальная подготовка: удар по мячу на точность передачи. | 1 | | |
| 31. | Специальная подготовка: удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой. | 1 | | |
| Соревнования (3ч) | | | | |
| 32. | Игра по правилам мини-футбола. | 1 | | |
| 33. | Игра по правилам мини-футбола. | 1 | | |
| 34. | Игра по правилам мини-футбола. | 1 | | |

IV год обучения

| № п/п | Разделы, темы | Всего часов | Дата | |
|---|---|----------------|------|------|
| | | | План | Факт |
| Вводное занятие (1ч) | | | | |
| 1. | Общие правила техники безопасности на занятиях. Особенности позиции (амплуа). | 1 | | |
| Общая физическая подготовка (2ч) | | | | |
| 2. | ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: правым (левым) боком с крестным шагом, бег змейкой, челночный | 1 | | |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| | бег 5x10м, бег спиной вперёд, бег с ускорением 60м. | | | |
| 3. | ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на двух ногах, с подтягиванием колен, с поворотом на 180°, 360°, после двух шагов, в длину с места. | 1 | | |
| Специальная подготовка (2ч) | | | | |
| 4. | ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, носком. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы и грудью. | 1 | | |
| 5. | ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, носком. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы и грудью. | 1 | | |
| Общая физическая подготовка (2ч) | | | | |
| 6. | ОРУ без предметов в движении. Беговые упражнения: бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в чередовании с ходьбой, бег в равномерном темпе 1 км. | 1 | | |
| 7. | ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек. | 1 | | |
| Специальная подготовка (2ч) | | | | |
| 8. | ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, носком. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы и грудью. | 1 | | |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| 9. | ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, носком. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы и грудью. | 1 | | |
| Общая физическая подготовка (2ч) | | | | |
| 10. | ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: правым (левым) боком с крестным шагом, бег змейкой, челночный бег 5x10м, бег спиной вперёд, бег с ускорением 60м. | 1 | | |
| 11. | ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, с поворотом на 180°, 360°, многоскоки. | 1 | | |
| Специальная подготовка (2ч) | | | | |
| 12. | ОРУ с мячом. Удар по воротам внешней частью подъёма, носком. Техника игры вратаря: ловля и отбивание летящего мяча руками, катящегося мяча ногой. Игровые задания 2:1, 3:2. | 1 | | |
| 13. | ОРУ с мячом. Удар по воротам внешней частью подъёма, носком. Техника игры вратаря: ловля и отбивание летящего мяча руками, катящегося мяча ногой. Игровые задания 2:1, 3:2. | 1 | | |
| Общая физическая подготовка (2ч) | | | | |
| 14. | ОРУ без предметов в движении. Беговые упражнения: бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в чередовании с ходьбой, бег в равномерном темпе 1 км. | 1 | | |
| 15. | ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, | 1 | | |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| | поднимание спины назад из положения лежа на животе. | | | |
| Специальная подготовка (2ч) | | | | |
| 16. | ОРУ с мячом. Удар по воротам внешней частью подъёма, носком. Техника игры вратаря: ловля и отбивание летящего мяча руками, катящегося мяча ногой. Игровые задания 2:1, 3:2. | 1 | | |
| 17. | ОРУ с мячом. Удар по воротам внешней частью подъёма, носком. Техника игры вратаря: ловля и отбивание летящего мяча руками, катящегося мяча ногой. Игровые задания 2:1, 3:2. | 1 | | |
| Общая физическая подготовка (2ч) | | | | |
| 18. | ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на двух ногах, с подтягиванием колен, с поворотом на 180°, 360°, после двух шагов, в длину с места. | 1 | | |
| 19. | ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек. | 1 | | |
| Специальная подготовка (2ч) | | | | |
| 20. | ОРУ с мячом. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы с изменением направления движения, скорости движения. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Игровые задания 2:1, 3:2. | 1 | | |
| 21. | ОРУ с мячом. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы с изменением направления движения, скорости движения. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Игровые задания 2:1, 3:2. | 1 | | |
| Общая физическая подготовка (2ч) | | | | |
| 22. | ОРУ без предметов в движении. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад, | 1 | | |

| | | | | |
|------------------------------------|---|---|--|--|
| | с ноги на ногу, после двух шагов, с поворотом на 180°, 360°, многоскоки. | | | |
| 23. | ОРУ без предметов на месте. Силовая подготовка: подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе. | 1 | | |
| Специальная подготовка (4ч) | | | | |
| 24. | ОРУ с мячом. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы с изменением направления движения, скорости движения. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двухсторонняя игра. | 1 | | |
| 25. | ОРУ с мячом. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы с изменением направления движения, скорости движения. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двухсторонняя игра. | 1 | | |
| 26. | ОРУ без предметов на месте. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Двухсторонняя игра. Позиционное нападение со сменой позиций игроков. | 1 | | |
| 27. | ОРУ без предметов на месте. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Двухсторонняя игра. Позиционное нападение со сменой позиций игроков. | 1 | | |
| Основы знаний (1ч) | | | | |
| 28. | Оказание первой помощи | 1 | | |
| Тестирование (3ч) | | | | |
| 29. | Общая физическая подготовка: бег 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой. | 1 | | |
| 30. | Общая физическая подготовка: бег 1 км, челночный бег 3x10м. Специальная | 1 | | |

| | | | | |
|--------------------------|--|---|--|--|
| | подготовка: удар по мячу на точность передачи. | | | |
| 31. | Специальная подготовка: удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой. | 1 | | |
| Соревнования (3ч) | | | | |
| 32. | Игра по правилам мини-футбола. | 1 | | |
| 33. | Игра по правилам мини-футбола. | 1 | | |
| 34. | Игра по правилам мини-футбола. | 1 | | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575807

Владелец Ващук Наталья Александровна

Действителен с 20.04.2021 по 20.04.2022