

Министерство образования Тверской области  
Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
ГКОУ «Тверская школа №4»

Принято  
педагогическим советом  
ГКОУ «Тверская школа №4»  
«30» августа 2023 г.  
Протокол №1



«Утверждаю»

Директор ГКОУ «Тверская школа №4»

А.И.Бурундукова

Приложение к приказу № 51/2-01

от 30 августа 2023 г.

## Дополнительная общеразвивающая адаптированная программа по футболу для детей с ОВЗ

**Уровень сложности: базовый.**

на 2023/ 2025 учебный год

**Возраст учащихся: 9-13 лет**

**Срок освоения: 2 года**

**Составитель:**

Учитель физической культуры Бакушев Р.С.

Тверь  
2023 год

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Пояснительная записка</b> .....	
<b>1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b> .....	
1.1. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей адаптированной программы по футболу для детей с ОВЗ .....	
1.2. Система оценки достижения планируемых результатов.....	
<b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b> .....	
2.1. Дополнительная общеразвивающая адаптированная программа по футболу для детей с ОВЗ .....	
<b>3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b> .....	
3.1.Тематическое планирование.....	
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> .....	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа по футболу для детей с ОВЗ составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации", Федеральный закон "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации" от 24.11.1995 № 181-ФЗ (последняя редакция 24 ноября 1995 года № 181-ФЗ), Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Федеральный закон от 3 мая 2012 г. № 46-ФЗ "О ратификации Конвенции о правах инвалидов", Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)", Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей".

Программа является модифицируемой, ознакомительного уровня и имеет – физкультурно-спортивную направленность. Дополнительная общеразвивающая адаптированная программа по футболу для детей с ОВЗ направлена на физкультурно-оздоровительное воспитание детей через занятие футболом.

Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Процесс обучения можно условно разделить на 2 этапа: начальное обучение и углубленный курс. Первый этап – 1 год обучения, связан с освоением основных правил футбольной игры и принципов ведения четких технических действий. Второй этап – 2-й обучения – углубленное изучение футбольной тактики.

В силу индивидуальных способностей детей «программные этапы» возможно рассматривать как ступени обучения. Переход на следующую ступень (в группы 2-го этапа) осуществляется в зависимости от освоения учащимся Программы.

Программа рассчитана на 2 года обучения по 136 часов в год. Занятия 2 раза в неделю по два учебных часа.

Дополнительная общеразвивающая адаптированная программа по футболу для детей с ОВЗ общий срок реализации – 2 года. Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в футбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

В группы для занятий футболом принимаются обучающиеся в возрасте 9-13 лет, имеющие допуск врача.

Наполняемость учебных групп – не более 15 человек.

Периодичность проведения занятий по программе – 2 раза в неделю по 2 академических часа.

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

**Целью** является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

### **Ожидаемый результат освоения программы:**

В ходе обучения оценивается динамика развития каждого ребенка и группы в целом. Кроме того, контроль позволяет оценивать эффективность организации всего учебно-тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы. Диагностика проводится в форме сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Анализ показателей позволяет педагогу получить объективную картину уровня физической подготовки обучающихся и уровня освоения ими технических приемов. Эффективным и наилучшим средством диагностики результативности учебно-тренировочного процесса является участие команд секции в спартакиадах и соревнованиях. В течение года проводятся регулярные контрольные игры.

### **Обучающиеся должны:**

#### **Знать:**

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- О основных способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

#### **Уметь:**

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.
- Владеть техникой перемещений во время игры;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- Использовать различные тактические действия.

### **Планируемые результаты.**

В ходе обучения оценивается динамика освоения программы каждым ребенком индивидуально и всей группы в целом. К концу обучения обучающиеся должны:

#### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в нестандартных ситуациях
- проявлять трудолюбие и упорство
- оказывать помощь своим сверстникам

#### **Метапредметные результаты**

- находить ошибки при выполнении учебных занятий

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых
- Анализировать и оценивать результаты собственно труда.

***Предметные результаты:***

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам футбола.
- бережно обращаться с инвентарем
- в доступной форме объяснять правила(технику)выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, исправлять их.

## **1.2. Система оценки достижения планируемых результатов**

Оценочные материалы — методика, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

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.

Для определения результативности обучения проводится мониторинг в форме соревнований и физических и технических нормативов.

Для оценки обучающихся используется бальная система.

### **Критерии оценки обучения**

#### **1. Оборудование и инвентарь**

1. 1 очко - учащийся слабо знает названия оборудования и инвентаря.
2. 2 очка - учащийся достаточно знает названия оборудования и инвентаря.
3. 3 очка - учащийся твердо знает названия оборудования и инвентаря.

#### **2. Правила игры в футбол**

1. 1 очко - учащийся слабо знает правила футбола.
2. 2 очка - учащийся достаточно знает правила футбола.
3. 3 очка - учащийся твердо знает правила футбола.

#### **3. Нормативы**

Бег 60 м, прыжок в длину/высоту, челночный бег, бег 1км, бег 2 и 3 км, подтягивание, отжимания, пресс, метание, тройной прыжок.

Оценка нормативов зависит от возраста ребенка.

#### **4.Тактика**

Игра 3:3, игра 4:4

1. 1 очко - учащийся владеет менее чем  $\frac{1}{2}$ , предусмотренных умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при игре.

2. 2 очка - объём усвоенных умений и навыков составляет более  $\frac{1}{2}$ , не активно применяет их при игре.

3. 3 очка - объём усвоенных умений и навыков составляет более  $\frac{1}{2}$ , активно применяет их при игре.

5. Техника

Жонглирование, передачи внутренней и внешней стороной стопы, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы

1. 1 очко - учащийся владеет менее чем  $\frac{1}{2}$ , предусмотренных умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при игре.

2. 2 очка - объём усвоенных умений и навыков составляет более  $\frac{1}{2}$ , не активно применяет их при игре.

3. 3 очка - объём усвоенных умений и навыков составляет более  $\frac{1}{2}$ , активно применяет их при игре.

Общая оценка:

Высокий уровень - не менее 15 очков.

Средний уровень – не менее 10 очков.

Низкий уровень – не менее 5 очков.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- тестирование (индивидуальное),
- открытые занятия,
- соревнования, спартакиады, матчи, турниры,
- педагогическое наблюдение,
- отзывы детей и родителей.

Контроль осуществляется: по двигательной активности - на основании результатов тестов.

Способы фиксации результата:

1. Протоколы уровня физической подготовленности учащихся (начальный, промежуточный, итоговый),

2. Протоколы соревнований, спартакиад, матчей, турниров.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

**2.1. Планируемые результаты освоения** дополнительной общеразвивающей адаптированной программы по футболу для детей с ОВЗ

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уроков физической культуры, является направленность на формирование учебно-исследовательских навыков, развитие интереса к предмету.

Формы занятий:

- групповые формы занятий
- теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты;
- домашние задания.

Распределение часов на разделы и темы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

Программа подготовки предусматривает этапы:

- начальной подготовки (1 год обучения);
- учебно-тренировочный (2 год обучения).

Организация и проведение тренировочного процесса на этапе начальной подготовки предполагает систематический учет динамики возрастного и индивидуального развития учащихся.

На начальном этапе подготовки обучающихся решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие интереса к занятиям футболом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- обучение основам техники и тактики;
- привитие навыков участия в игровом процессе и соревновательной деятельности;
- отбор способных детей в учебно-тренировочные группы.

На этапе начального обучения занятия должны быть направлены в основном, на развитие общей физической подготовленности с широким использованием разнообразных и доступных средств с целью выявления задатков учащихся.

## **Содержание программы 1 год обучения**

### **1. Теоретические знания**

Теория: Организация работы секции. Расписание. Планы на год. Краткий обзор возникновения и развития футбола. Первые шаги футбола в мире и у нас в стране. Развитие футбола среди школьников. Описание игры.

Теория: Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Влияние

физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом. Подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Правила соревнований. Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по футболу среди школьников.

## 2. Практические занятия

Современный футбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

### 1. Вводное занятие.

Теория: Краткий обзор возникновения и развития футбола. Техника безопасности.

### 2. Общая физическая подготовка

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты. Подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60 метров. Кроссы. Прыжки в длину и высоту с места и разбега, многоскоки.

Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Салки», «Караси и щука», «Волк ворву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты. Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель».

### 3. Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения для развития силы: приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса. Удары по футбольному мячу на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Упражнения для вратаря. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты.

Упражнения для развития быстроты: пробегание повторное отрезков 30 м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения. Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега с поворотом, кувырки в разные стороны. Подвижные игры с мячом.

Упражнения для развития специальной выносливости: переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры.

### 4. Техничко-тактическая подготовка.

Практика: Техника передвижений. Удары по мячу ногой. Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам. Удары на дальность. Удары по мячу головой. Остановка мяча.



Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча.

Теория: Тактика игры в футбол. Тактика нападения: виды атаки. Тактические комбинации при выполнении стандартных положений. Тактика защиты: персональная опека, комбинированная оборона. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений. Тактика вратаря: организация построения стенки при пробитии штрафных ударов.

5. Соревнования. Участие команды в районных турнирах по футболу. Товарищеские игры между группами школ.

6. Итоговое занятие Зачетные занятия, педагогическое тестирование, соревнования.

## **Содержание программы 2 год обучения**

Введение. Техника безопасности

Теория: Организация работы секции. Расписание. Планы на год. Краткий обзор возникновения и развития футбола. Первые шаги футбола в мире и у нас в стране. Развитие футбола среди школьников. Описание игры.

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

Общая физическая подготовка

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты. Подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60 метров. Кроссы. Прыжки в длину и высоту с места и разбега, многоскоки.

Подвижные игры.

Теория

Правила игр

Практика

Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Салки», «Караси и щука», «Волк ворву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты. Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель». Специальная физическая подготовка

Теория

Правила выполнения упражнений

Практика: Упражнения для развития силы: приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса. Удары по футбольному мячу на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Упражнения для вратаря. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты. Упражнения для развития

быстроты: пробегание повторное отрезков 30 м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения. Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега с поворотом, кувырки в разные стороны. Подвижные игры с мячом. Упражнения для развития специальной выносливости: переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры.

Технико-тактическая подготовка.

Практика: Техника передвижений. Удары по мячу ногой. Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам. Удары на дальность. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход 19 на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча.

Теория: Тактика игры в футбол. Тактика нападения: виды атаки. Тактические комбинации при выполнении стандартных положений. Тактика защиты: персональная опека, комбинированная оборона. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений. Тактика вратаря: организация построения стенки при пробитии штрафных ударов.

Соревнования.

Теория: Правила соревнований. Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по футболу среди школьников.

Практика: Участие команды в районных турнирах по футболу. Товарищеские игры между группами школ.

### **3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1.Тематическое планирование**

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футбола (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлении материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

#### **Тематическое планирование 1-й год обучения**

№	Вид программного материала	Количество часов
1.	Основы знаний (теоретические сведения)	В процессе занятий

	- Понятие о технике и тактике игры - Правила игры в футбол - Предупреждение травматизма -Правила соревнований	10 ч.
2.	Специальная и общая физическая подготовка	60 ч.
3.	Технические и тактические приемы	66 ч.
Итого:		136 ч.

### **Тематическое планирование 2-й год обучения**

№	Вид программного материала	Количество часов
1.	Основы знаний (теоретические сведения) - Понятие о технике и тактике игры - Правила игры в футбол - Предупреждение травматизма -Правила соревнований	В процессе занятий 10 ч.
2.	Специальная и общая физическая подготовка	60 ч.
3.	Технические и тактические приемы	66 ч.
Итого:		136 ч.

Календарно-тематическое планирование 1-й год обучения 2ч в неделю (34 учебные недели)

№	Содержание	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Техника безопасности на спортивной площадке. Спортивная форма для занятий на улице	2		
2	Передвижения по площадке. Старты из различных исходных положений. История зарождения футбола	2		
3	Совершенствование правила игры в футболе Передвижения по площадке. Старты из различных исходных положений.	2		
4	Совершенствование санитарно-гигиенические требований. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	2		
5	Совершенствование передвижением боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Подвижная игра «Вызов номеров».	2		
6	Совершенствование удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2		
7	Совершенствование удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2		
8	Совершенствование ведения 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		
9	Совершенствование ведения 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		
10	Совершенствование упражнения с набивными мячами. Упражнения с партнером.	2		
11	Совершенствование остановки катящегося мяча внешней стороной стопы. Удар по неподвижному мячу	2		

	внутренней частью подъёма			
12	Совершенствование выбивания мяча. Совершенствование отбор мяча перехватом. Подвижная игра «Поймай мяч».	2		
13	Сгибания и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	2		
14	Совершенствование бега с отягощением. Поднимание прямых ног в висе.	2		
15	Совершенствование прыжков на одной ноге. Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности.	2		
16	Совершенствование бега в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями. Подвижная игра «Салки».	2		
17	Совершенствование стойки и передвижения в футболе. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2		
18	Совершенствование вбрасывания мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра в футбол 2х2, 3х3.	2		
19	Совершенствование переменного бега с варьированием скорости. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2		
20	Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия.	2		
21	Совершенствование прыжков со скакалкой. Бег по лабиринту.	2		
22	Подвижная игра «Сумей догнать». Совершенствование ведение, удара (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.)	2		
23	Совершенствование тактики свободного нападения. Быстрые перемещения приставными шагами.	2		
24	Совершенствование тактики свободного нападения. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу.	2		
25	Совершенствование позиционного нападение без изменения позиций игроков. Бег по пересеченной местности.	2		
26	Совершенствование старта по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений.	2		
27	Совершенствование подвижной игры «Гонка с выбыванием». Игра в футбол 2х2, 3х3.	2		
28	Совершенствование ловли катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.	2		

29	Совершенствование отбивания мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Индивидуальные тактические действия в 2нападении.	2		
30	Совершенствование отбора мяча толчком плеча в плечо. Совершенствование отбора мяча в подкате. Индивидуальные тактические действия в защите.	2		
31	Эстафетного бега. Совершенствование ударов мяча ногой в быстром темпе в стену	2		
32	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча	2		
33	Совершенствование техники безопасности в зале. Игра в футбол 2х2, 3х3.	2		
34	Совершенствование Техники безопасности в тренажерном зале. Стойки и передвижения в футболе.	2		
35	Спортивная форма для занятия в спортивном зале. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма.	2		
36	Совершенствование ударов по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Совершенствование ведения мяча с активным сопротивлением защитника.	2		
37	Совершенствование остановки мяча грудью. Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	2		
38	Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	2		
39	Истории чемпионатов Мира и Европы. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	2		
40	Совершенствование ударов по летящему мячу серединой лба. Совершенствование остановки летящего мяча внутренней стороной стопы.	2		
41	Совершенствование обводки с помощью обманных движений (финтов). Игра в футбол 2х2, 3х3.	2		
42	Подвижной игра «Охотники и утки». Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков.	2		
43	Активных упражнений на гибкость. Бег «Змейкой».	2		
44	Совершенствование бега спиной вперед с поворотами. Подвижная игра «Всадники».	2		
45	Бега в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Подвижная игра «Перехвати мяч».	2		
46	Совершенствование позиционного нападение без изменения позиций игроков. Игра в футбол 2х2, 3х3.	2		
47	Совершенствование нападения в игровых заданиях 3:	2		

	1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра в футбол 2х2, 3х3.			
48	Активных упражнения на гибкость. Бег с внезапным поворотом кругом.	2		
49	Челночного перемещение. Подвижная игра «День и ночь».	2		
50	Совершенствование кувырка вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Упражнения на гибкость с помощью партнера.	2		
51	Совершенствование повторений всех видов отбора мяча. Бег с максимальной частотой шагов.	2		
52	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. Игра в футбол 5х5, 6х6.	2		
53	Совершенствование ударов по летящему мячу серединой подъёма. Повторение всех видов отбора мяча	2		
54	Совершенствование групповых тактических действия в нападении. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения.	2		
55	Переменного бега. Совершенствование командных тактические действия в нападении.	2		
56	Совершенствование удара по летящему мячу боковой частью лба. Упражнения на гибкость с отягощением.	2		
57	Подвижной игры «Салки в парах». Современный футбол	2		
58	Совершенствование ударов по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель Совершенствование обводки с помощью обманных движений (финтов).	2		
59	Совершенствование групповых тактические действия в защите. Игра в футбол 5х5, 6х6.	2		
60	Челночного бега. Совершенствование ударов по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	2		
61	Совершенствование углового удара. Подача мяча в штрафную площадь. Двусторонняя учебная игра	2		
62	Подвижной игры «Бег-преследование». Правила игры в футболе.	2		
63	Подвижной игры «Встречная эстафета в четверках». Двусторонняя учебная игра.	2		
64	Подвижной игры «Быстрые передачи». Игра в футбол 5х5, 6х6.	2		
65	Игры в футбол 5х5, 6х6. Жесты судей	2		
66	Контрольные испытания. Игра в футбол 5х5, 6х6.	2		

67	Контрольные испытания. Игра в футбол 5х5, 6х6.	2		
68	Участия в соревнованиях.	2		

**Календарно-тематическое планирование 2-й год обучения 2ч в неделю (34 учебные недели)**

№	Содержание	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Техника безопасности на спортивной площадке. Спортивная форма для занятий на улице	2		
2	Передвижения по площадке. Старты из различных исходных положений. История зарождения футбола	2		
3	Совершенствование правила игры в футболе Передвижения по площадке. Старты из различных исходных положений.	2		
4	Совершенствование санитарно-гигиенические требований. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	2		
5	Совершенствование передвижением боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Подвижная игра «Вызов номеров».	2		
6	Совершенствование удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2		
7	Совершенствование удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2		
8	Совершенствование ведения 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		
9	Совершенствование ведения 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		
10	Совершенствование упражнения с набивными	2		



	мячами. Упражнения с партнером.			
11	Совершенствование остановки катящегося мяча внешней стороной стопы. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма	2		
12	Совершенствование выбивания мяча. Совершенствование отбор мяча перехватом. Подвижная игра «Поймай мяч».	2		
13	Сгибания и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	2		
14	Совершенствование бега с отягощением. Поднимание прямых ног в висе.	2		
15	Совершенствование прыжков на одной ноге. Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности.	2		
16	Совершенствование бега в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями. Подвижная игра «Салки».	2		
17	Совершенствование стойки и передвижения в футболе. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2		
18	Совершенствование вбрасывания мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра в футбол 2х2, 3х3.	2		
19	Совершенствование переменного бега с варьированием скорости. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2		
20	Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия.	2		
21	Совершенствование прыжков со скакалкой. Бег по лабиринту.	2		
22	Подвижная игра «Сумей догнать». Совершенствование ведение, удара (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.)	2		
23	Совершенствование тактики свободного нападения. Быстрые перемещения приставными шагами.	2		
24	Совершенствование тактики свободного нападения. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу.	2		
25	Совершенствование позиционного нападение без изменения позиций игроков. Бег по пересеченной местности.	2		
26	Совершенствование старта по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений.	2		
27	Совершенствование подвижной игры «Гонка с выбиванием». Игра в футбол 2х2, 3х3.	2		

28	Совершенствование ловли катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.	2		
29	Совершенствование отбивания мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Индивидуальные тактические действия в 2нападении.	2		
30	Совершенствование отбора мяча толчком плеча в плечо. Совершенствование отбора мяча в подкате. Индивидуальные тактические действия в защите.	2		
31	Эстафетного бега. Совершенствование ударов мяча ногой в быстром темпе в стену	2		
32	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча	2		
33	Совершенствование техники безопасности в зале. Игра в футбол 2х2, 3х3.	2		
34	Совершенствование Техники безопасности в тренажерном зале. Стойки и передвижения в футболе.	2		
35	Спортивная форма для занятия в спортивном зале. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма.	2		
36	Совершенствование ударов по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Совершенствование ведения мяча с активным сопротивлением защитника.	2		
37	Совершенствование остановки мяча грудью. Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	2		
38	Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	2		
39	Истории чемпионатов Мира и Европы. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	2		
40	Совершенствование ударов по летящему мячу серединой лба. Совершенствование остановки летящего мяча внутренней стороной стопы.	2		
41	Совершенствование обводки с помощью обманных движений (финтов). Игра в футбол 2х2, 3х3.	2		
42	Подвижной игра «Охотники и утки». Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков.	2		
43	Активных упражнений на гибкость. Бег «Змейкой».	2		
44	Совершенствование бега спиной вперед с поворотами. Подвижная игра «Всадники».	2		

45	Бега в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Подвижная игра «Перехвати мяч».	2		
46	Совершенствование позиционного нападение без изменения позиций игроков. Игра в футбол 2х2, 3х3.	2		
47	Совершенствование нападения в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра в футбол 2х2, 3х3.	2		
48	Активных упражнения на гибкость. Бег с внезапным поворотом кругом.	2		
49	Челночного перемещение. Подвижная игра «День и ночь».	2		
50	Совершенствование кувырка вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Упражнения на гибкость с помощью партнера.	2		
51	Совершенствование повторений всех видов отбора мяча. Бег с максимальной частотой шагов.	2		
52	Совершенствование индивидуальной тактических действий в нападении. Игра в футбол 5х5, 6х6.	2		
53	Совершенствование ударов по летящему мячу серединой подъёма. Повторение всех видов отбора мяча	2		
54	Совершенствование групповых тактических действия в нападении. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения.	2		
55	Переменного бега. Совершенствование командных тактические действия в нападении.	2		
56	Совершенствование удара по летящему мячу боковой частью лба. Упражнения на гибкость с отягощением.	2		
57	Подвижной игры «Салки в парах». Современный футбол	2		
58	Совершенствование ударов по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель Совершенствование обводки с помощью обманных движений (финтов).	2		
59	Совершенствование групповых тактические действия в защите. Игра в футбол 5х5, 6х6.	2		
60	Челночного бега. Совершенствование ударов по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	2		
61	Совершенствование углового удара. Подача мяча в штрафную площадь. Двусторонняя учебная игра	2		
62	Подвижной игры «Бег-преследование». Правила игры в футболе.	2		
63	Подвижной игры «Встречная эстафета в	2		

	четверках». Двусторонняя учебная игра.			
64	Подвижной игры «Быстрые передачи». Игра в футбол 5х5, 6х6.	2		
65	Игры в футбол 5х5, 6х6. Жесты судей	2		
66	Контрольные испытания. Игра в футбол 5х5, 6х6	2		
67	Контрольные испытания. Игра в футбол 5х5, 6х6.	2		
68	Участия в соревнованиях.	2		

