

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

Принято
педагогическим советом
ГКОУ «Тверская школа №4»
«30» августа 2022 г.
Протокол №1

«Утверждаю»
Директор ГКОУ «Тверская школа №4»
А.И.Бурундукова

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
(адаптированная)
«Футбол»**

на 2024/ 2026 год

Возраст учащихся: 9-18 лет
Срок освоения: 2 года

Составитель:
Учитель физической культуры Бакушев Р.С.

2024/2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	
1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	
1.1. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» обучающимися ЗПР.	
1.2. Система оценки достижения планируемых результатов.....	
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.Программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»	
3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	
3.1.Тематическое планирование.....	
ПРИЛОЖЕНИЕ	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа является модифицируемой, ознакомительного уровня и имеет – физкультурно-спортивную направленность. Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол» 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. 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 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.

В группы для занятий футболом принимаются обучающиеся в возрасте 9 - 18. 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 закаливающих 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.

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, утренний 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 1 км, 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 серьезные затруднения при игре.
2. 2 очка - объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$, не активно применяет их при игре.
3. 3 очка - объем 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 серьезные 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 общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» обучающимися ЗПР

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 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» представлен 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) - 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.

Тематическое планирование 2-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.

ПРИЛОЖЕНИЕ

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 нападения 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 нападения 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		

