

**Рабочая программа**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Футбол»**  
**по курсу «Основы футбола»**

3-4-й год обучения, 116занятий

Возраст обучающихся – 14-18 лет

Составитель:  
Лялин Олег Анатольевич  
педагог дополнительного образования

## **1. Планируемые результаты освоения курса « Основы футбола»**

По окончании 3-4 года обучения курса «Основы футбола» учащиеся должны знать:

- историю развития футбола в России и зарубежом;
- правила игры в футбол
- технику и тактику игры, методы обучения;
- приобретают знания о правилах соревнований и методах организации и проведения соревнований различного уровня;
- приемы групповых и командных действий.

*Учащиеся будут уметь:*

- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- соревноваться индивидуально (тактическая и техническая подготовка) коллективно (подвижные игры, соревнования);
- освоят первичные навыки и умения организации и проведения соревнований;
- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- приобретут навыки судейства,
- выполнять определенную игровую функцию в команде.

## **2.Содержание курса 3-4 года обучения**

### **1.Основы футбола 116 ч.**

#### **1.1. Техническая и тактическая подготовка Теория – 6 ч.**

*1.Развитие футбола в России и за рубежом.*

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

*2. Техническая подготовка.*

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста.

*3. Планирование спортивной тренировки.*

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

4: *Организация и проведение соревнований.* Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

5. *Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.* Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры.

6. *Тактика игры в нападении* (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

### **Практика: 108 ч.**

#### **Техническая подготовка**

1. *Техника передвижения.* Бег обычный, спиной вперед с крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

2. *Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

3. *Остановка мяча.* Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

*4. Ведение мяча.* Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

*5. Обманные движения (финты).* Обманные движения "уход" выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

*6. Отбор мяча.* Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

*7. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

*8. Техника ИГРЫ вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

## **Тактическая подготовка**

### **Техника нападения**

*1. Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа-

передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча.

*2.Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различные видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) а зависимости от игровой ситуации.

*3.Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация "игра в стенку".

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

### **Тактика защиты**

*4.Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять "закрывание". Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

*5.Групповые действия.* Противодействие комбинации "стенка". Взаимодействие игроков при розыгрыше противником "стандартных" комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

### **1.2.Сдача контрольных нормативов. Контрольные соревнования**

Сдача контрольных нормативов в соответствии с контрольно-измерительными материалами. Участие в соревнованиях.Учебная игра. Товарищеские встречи.

### 3. Календарно-тематическое планирование « Основы футбола»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теоретичес- ких	практичес- ких	по плану	по факту	
<b>Сентябрь</b>						
1.	Развитие футбола в России и за рубежом	1				Опрос
2.	Техническая подготовка. Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста	1				Выполнение контрольных упражнений
3.	<i>Техника передвижения.</i> Упражнения с футбольным мячом. Приемы и передачи мяча		1			Выполнение контрольных упражнений
4.	<i>Техника передвижения.</i> Упражнения с футбольным мячом Приемы и передачи мяча Удары по мячу с лету и полулету Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру		1			Выполнение контрольных упражнений
5.	<i>Техника передвижения.</i> Упражнения с футбольным мячом. Приемы и передачи мяча. Удары по мячу с лету и полулету		1			Выполнение контрольных упражнений

6.	<i>Ведение мяча.</i> Ведение правой, левой ногой, поочередно по прямой и кругу, между стоек с выполнением ускорения и рывками.		1			Выполнение контрольных упражнений
7.	<i>Техника передвижения.</i> Упражнения с футбольным мячом Приемы и передачи мяча Удары по мячу с лету и полулету Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ходдвигающемуся партнеру		1			Выполнение контрольных упражнений
8.	<i>Планирование спортивной тренировки.</i> Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.	1				Выполнение контрольных упражнений
9.	<i>Остановка мяча</i> Остановка подошвой и внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны.		1			Выполнение контрольных упражнений
10.	<i>Место занятий, оборудование и инвентарь.</i> Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Спортивный зал. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.	1				Выполнение контрольных упражнений
11.	<i>Вбрасывание мяча из-за боковой линии.</i> Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в		1			Выполнение контрольных упражнений

	ноги или на ход партнеру.					
12.	<i>Удары по мячу головой.</i> Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.		1			Выполнение контрольных упражнений
13.	<i>Обманные движения (финты).</i> Обманные движения "уход" выпадом Финт "остановкой" мяча. Обманное движение "ударом" по мячу ногой		1			Выполнение контрольных упражнений
	<b>Итого за сентябрь: 13 ч.</b>	4	9			
<b>Октябрь</b>						
14.	<i>Отработка техники передвижения.</i> Упражнения с футбольным мячом. Приемы и передачи мяча					Выполнение контрольных упражнений
15.	<i>Отработка техники передвижения.</i> Упражнения с футбольным мячом. Приемы и передачи мяча. Удары по мячу с лету и полулету		1			Выполнение контрольных упражнений
16.	<i>Отработка навыков отбора мяча</i> при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.		1			Выполнение контрольных упражнений
17.	<i>Отработка навыков ведения мяча.</i> Ведение правой, левой ногой, поочередно по		1			Выполнение контрольных



	прямой и кругу, между стоек с выполнением ускорения и рывками.					упражнений
18.	<i>Отработка техники передвижения. Упражнения с футбольным мячом</i> Приемы и передачи мяча Удары по мячу с лету и полулету Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру		1			Выполнение контрольных упражнений
19.	<i>Отработка навыков остановки мяча</i> Остановка подошвой и внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны.		1			Выполнение контрольных упражнений
20.	<i>Отработка навыков вбрасывания мяча из-за боковой линии.</i> Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.		1			Выполнение контрольных упражнений
21.	<i>Отработка навыков ударов по мячу головой.</i> Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.		1			Выполнение контрольных упражнений
22.	<i>Отработка навыков обманных движений (финтов).</i> Обманные движения "уход" выпадом Финт "остановкой" мяча. Обманное движение "ударом" по мячу ногой		1			Выполнение контрольных упражнений
23.	<i>Отработка техники передвижения.</i> Упражнения с футбольным мячом. Приемы и передачи мяча		1			Выполнение контрольных упражнений

	Передача мяча в одно касание					
24.	<i>Отработка техники передвижения.</i> Приемы и передачи мяча Отработка навыков передачи мяча		1			Выполнение контрольных упражнений
25.	<i>Отработка техники передвижения.</i> Упражнения с футбольным мячом Приемы и передачи мяча Удары по мячу с лету и полулету Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру		1			Выполнение контрольных упражнений
26.	<i>Отработка техники передвижения.</i> Упражнения с футбольным мячом Приемы и передачи мяча Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру		1			Выполнение контрольных упражнений
	<b>Итого за октябрь: 13 ч.</b>		13			
<b>Ноябрь</b>						
27.	<i>Отработка навыков остановки мяча</i> Остановка подошвой и внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны.		1			Выполнение контрольных упражнений
28.	<i>Отработка навыков вбрасывания мяча из-за боковой линии.</i> Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.		1			Выполнение контрольных упражнений
29.	<i>Отработка навыков ударов по мячу головой.</i> Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.		1			Выполнение контрольных

	Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.					упражнений
30.	<i>Отработка навыков обманных движений (финтов). Обманные движения "уход" выпадом Финт "остановкой" мяча. Обманное движение "ударом" по мячу ногой</i>		1			Выполнение контрольных упражнений
31.	<i>Отработка техники передвижения. Упражнения с футбольным мячом. Приемы и передачи мяча Передача мяча в одно касание</i>		1			Выполнение контрольных упражнений
32.	<i>Отработка техники передвижения. Приемы и передачи мяча Отработка навыков передачи мяча</i>		1			Выполнение контрольных упражнений
33.	<i>Отработка техники передвижения. Упражнения с футбольным мячом Приемы и передачи мяча Удары по мячу с лету и полулету Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру</i>		1			Выполнение контрольных упражнений
	<i>Отработка навыков обманных движений (финтов). Обманные движения "уход" выпадом Финт "остановкой" мяча. Обманное движение "ударом" по мячу ногой</i>		1			Выполнение контрольных упражнений
34.	<i>Отработка техники передвижения. Упражнения с футбольным мячом.</i>		1			Выполнение контрольных

	Приемы и передачи мяча. Передача мяча в одно касание.					упражнений
35.	<i>Отработка техники передвижения.</i> Приемы и передачи мяча Отработка навыков передачи мяча		1			Выполнение контрольных упражнений
36.	<i>Отработка техники передвижения.</i> Упражнения с футбольным мячом Приемы и передачи мяча Удары по мячу с лету и полулету Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ходдвигающемуся партнеру		1			Выполнение контрольных упражнений
37.	<i>Отработка техники передвижения.</i> Отработка навыков приема и передачи мяча. Отработка навыков передачи мяча. Отработка навыков ударов по воротам.		1			Выполнение контрольных упражнений
	<b>Итого за ноябрь: 12 ч.</b>		<b>12</b>			
<b>Декабрь</b>						
38.	<i>Отработка навыков остановки мяча</i> Остановка подошвой и внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны.		1			Выполнение контрольных упражнений
39.	<i>Отработка навыков вбрасывания мяча из-за боковой линии.</i> Вбрасывание с места из		1			Выполнение контрольных

	положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.					упражнений
40.	<i>Отработка навыков ударов по мячу головой.</i> Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.		1			Выполнение контрольных упражнений
41.	<i>Отработка навыков обманных движений (финтов).</i> Обманные движения "уход" выпадом Финт "остановкой" мяча. Обманное движение "ударом" по мячу ногой		1			Выполнение контрольных упражнений
42.	<i>Отработка техники передвижения.</i> Упражнения с футбольным мячом. Приемы и передачи мяча Передача мяча в одно касание		1			Выполнение контрольных упражнений
43.	<i>Отработка техники передвижения.</i> Приемы и передачи мяча Отработка навыков передачи мяча		1			Выполнение контрольных упражнений
44.	<i>Отработка техники передвижения.</i> Упражнения с футбольным мячом Приемы и передачи мяча Удары по мячу с лету и полулету Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру		1			Выполнение контрольных упражнений
45.	<i>Отработка навыков обманных движений (финтов).</i> Обманные движения "уход" выпадом Финт "остановкой" мяча. Обманное движение "ударом" по мячу ногой		1			Выполнение контрольных упражнений

46.2	<i>Отработка техники передвижения.</i> Упражнения с футбольным мячом. Приемы и передачи мяча Передача мяча в одно касание		1			Выполнение контрольных упражнений
47.	<i>Отработка техники передвижения.</i> Приемы и передачи мяча Отработка навыков передачи мяча		1			Выполнение контрольных упражнений
48.	Сдача контрольных нормативов		1			Зачет
49.	Сдача контрольных нормативов		1			Зачет
50.	<i>Отработка техники передвижения.</i> Упражнения с футбольным мячом Приемы и передачи мяча Удары по мячу с лету и полулету Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ходдвигающемуся партнеру		1			Выполнение контрольных упражнений
	<b>Итого: за декабрь 13ч.</b>		<b>13</b>			
<b>Январь</b>						
51.	<i>Организация и проведение соревнований.</i> Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.	1				Выполнение контрольных упражнений
52.	<i>Тактика игры в нападении</i> (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона.		1			Выполнение контрольных упражнений
53.	<i>Тактика нападения.</i>		1			Выполнение

	Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия с мячом Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Комбинация "игра в стенку".					контрольных упражнений
54.	<i>Тактика защиты</i> Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.		1			Выполнение контрольных упражнений
55.	<i>Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.</i> Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры.	1				Выполнение контрольных упражнений
56.	<i>Отработка техники передвижения.</i> Отработка технических навыков вратаря. Учебная игра.		1			Групповые соревнования
57.	<i>Тактика нападения.</i> Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Комбинация "игра в стенку".		1			Выполнение контрольных упражнений
58.	<i>Тактика защиты</i> Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.		1			Выполнение контрольных упражнений
59.	<i>Тактика нападения.</i>		1			Выполнение

	Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия с мячом					контрольных упражнений
60.	<i>Тактика нападения.</i> Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Комбинация "игра в стенку".		1			Выполнение контрольных упражнений
	<b>Итого за январь 10 ч.</b>	2	8			
<b>Февраль</b>						
61.	<i>Отработка навыков тактики нападения.</i> Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия с мячом		1			Выполнение контрольных упражнений
62.	<i>Отработка техники передвижения.</i> Отработка технических навыков вратаря. Учебная игра.		1			Групповые соревнования
63.	<i>Отработка навыков тактики нападения.</i> Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Комбинация "игра в стенку".		1			Выполнение контрольных упражнений
64.	<i>Отработка навыков тактики защиты</i> Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.		1			Выполнение контрольных упражнений
65.	<i>Отработка навыков тактики нападения.</i> Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия с мячом		1			Выполнение контрольных упражнений



66.	<i>Отработка навыков тактики защиты</i> Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.		1			Выполнение контрольных упражнений
67.	<i>Отработка техники передвижения.</i> Отработка технических навыков вратаря. Учебная игра.		1			Внутри групповая игра
68.	<i>Отработка техники передвижения.</i> Упражнения с футбольным мячом Приемы и передачи мяча Удары по мячу с лету и полулету Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру		1			Выполнение контрольных упражнений
69.	<i>Отработка техники передвижения.</i> Отработка технических навыков вратаря. Учебная игра.		1			Внутри групповая игра
70.	<i>Отработка навыков обманных движений (финтов).</i> Обманные движения "уход" выпадам Финт "остановкой" мяча. Обманное движение "ударом" по мячу ногой		1			Выполнение контрольных упражнений
71.	<i>Отработка техники передвижения.</i> Упражнения с футбольным мячом. Приемы и передачи мяча Передача мяча в одно касание		1			Выполнение контрольных упражнений
	<b>Итого за февраль: 11 ч.</b>		<b>11</b>			

Март						
72.	<i>Отработка навыков тактики нападения.</i> Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия с мячом		1			Выполнение контрольных упражнений
73.	<i>Отработка навыков тактики защиты</i> Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.		1			Выполнение контрольных упражнений
74.	<i>Отработка техники передвижения.</i> Упражнения с футбольным мячом Приемы и передачи мяча Удары по мячу с лету и полулету Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ходдвигающемуся партнеру		1			Зачетные групповые соревнования
75.	<i>Отработка техники передвижения.</i> Отработка технических навыков вратаря. Учебная игра.		1			Внутри групповая игра
76.	<i>Отработка навыков вбрасывания мяча из-за боковой линии.</i> Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.		1			Выполнение контрольных упражнений
77.	<i>Отработка навыков ударов по мячу головой.</i> Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.		1			Выполнение контрольных упражнений

78.	<i>Отработка техники передвижения.</i> Отработка технических навыков вратаря. Учебная игра.		1			Внутри групповая игра
79.	<i>Отработка навыков обманных движений.</i> (финты). Обманные движения "уход" выпадом Финт "остановкой" мяча. Обманное движение "ударом" по мячу ногой		1			Выполнение контрольных упражнений
80.	<i>Отработка навыков тактики нападения.</i> Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия с мячом		1			Выполнение контрольных упражнений
81.	<i>Отработка навыков тактики защиты</i> Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.		1			Выполнение контрольных упражнений
82.	<i>Отработка техники передвижения.</i> Упражнения с футбольным мячом Приемы и передачи мяча Удары по мячу с лету и полулету Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру		1			Выполнение контрольных упражнений
83.	<i>Отработка навыков тактики нападения.</i> Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия с мячом		1			Выполнение контрольных упражнений
84.	<i>Отработка навыков тактики защиты</i> Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.		1			

	<b>Итого за март: 13 ч.</b>		<b>13</b>			
<b>Апрель</b>						
85.	<i>Отработка техники передвижения.</i> Отработка технических навыков вратаря. Учебная игра.		1			Внутри групповая игра
86.	<i>Отработка техники передвижения.</i> Упражнения с футбольным мячом Приемы и передачи мяча Удары по мячу с лету и полулету Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся.		1			Выполнение контрольных упражнений
87.	<i>Отработка техники передвижения.</i> Упражнения с футбольным мячом. Отработка навыков приема и передачи мяча. Отработка навыков передачи мяча. Отработка навыков ударов по воротам.		1			Выполнение контрольных упражнений
88.	<i>Отработка навыков тактики нападения.</i> Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия с мячом		1			Выполнение контрольных упражнений
89.	<i>Отработка навыков тактики защиты</i> Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.		1			Выполнение контрольных упражнений
90.	<i>Отработка техники передвижения.</i> Упражнения с футбольным мячом. Отработка навыков приема и передачи мяча. Отработка навыков передачи мяча. Отработка навыков ударов по воротам.		1			Выполнение контрольных упражнений
91.	<i>Отработка техники передвижения.</i>		1			Внутри

	Отработка технических навыков вратаря. Учебная игра					групповая игра
92.	<i>Отработка навыков обманных движений (финты). Обманные движения "уход" выпадам Финт "остановкой" мяча. Обманное движение "ударом" по мячу ногами.</i>		1			Выполнение контрольных упражнений
93.	<i>Отработка навыков тактики защиты</i> Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.		1			Выполнение контрольных упражнений
94.	<i>Отработка навыков тактики нападения.</i> Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Комбинация "игра в стенку".		1			Выполнение контрольных упражнений
95.	<i>Отработка техники передвижения.</i> Отработка технических навыков вратаря. Учебная игра.		1			Внутри групповая игра
96.	<i>Отработка навыков тактики защиты</i> Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.		1			Выполнение контрольных упражнений
	<b>Итого за апрель: 12 ч.</b>		12			
<b>Май</b>						
97.	<i>Отработка навыков тактики защиты</i>		1			Выполнение

	Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.					контрольных упражнений
98.	<i>Отработка техники передвижения.</i> Упражнения с футбольным мячом. Отработка навыков приема и передачи мяча. Отработка навыков передачи мяча. Отработка навыков ударов по воротам.		1			Выполнение контрольных упражнений
99.	<i>Отработка техники передвижения.</i> Упражнения с футбольным мячом. Приемы и передачи мяча Передача мяча в одно касание		1			Выполнение контрольных упражнений
100.	<i>Отработка навыков тактики защиты</i> Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебная игра		1  1			Внутри групповая игра
101.	<i>Отработка техники передвижения.</i> Отработка технических навыков вратаря. Учебная игра.		1  1			Внутри групповая игра
102.	Сдача контрольных нормативов. Контрольная игра.		1  1			Зачет
103.	Разминка. Групповые действия. Тактика вратаря.  Учебная игра.		1  1			Внутри групповая игра

104.	Разминка. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебная игра.		1 1			Внутри групповая игра
105.	Разминка. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебная игра.		1 1			Внутри групповая игра
106.	Товарищеская встреча		1 1			Контрольная игра
	<b>Итого за май: 17 ч.</b>		<b>17</b>			
	<b>Всего: 116</b>	<b>6</b>	<b>110ч.</b>			

**Рабочая программа**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Футбол»**  
**по курсу «Физическая подготовка»**

3-4-й год обучения, 100 часа

Возраст обучающихся – 14-18 лет

Составитель:  
Лялин Олег Анатольевич  
педагог дополнительного образования



## 2. Планируемые результаты освоения курса «Физическая подготовка»

По окончании 3-4 года обучения курса «Физическая подготовка» учащиеся должны знать:

- жизненно важные двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;
- анатомо-физиологические особенности развития организма и влияние различных упражнений на развитие организма человека;
- методы и средства ОФП, СФП;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

Учащиеся должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения;
- составлять комплексы общеразвивающих упражнений;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- выполнять самостоятельно разминку;
- проводить подвижные игры, эстафеты;
- выполнять самостоятельно специальные физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности.

### Содержание программы 3-4 год обучения, 100ч.

#### 1. Физическая подготовка ( для всех возрастных групп)

##### 1.1. Общая физическая подготовка

###### Теория: 4 ч.

###### *1. Физическая культура и спорт в России.*

Физическая культура и спорт в России. Массовый характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

## *2. Сведения о строении и функциях организма человека.*

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

*3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.*

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Значение правильного питания для юного спортсмена;

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

*4. Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).*

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.

Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

## **Практика- 96 ч.**

*1. Строевые упражнения.* Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

*2. Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на: формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения

туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. *Общеразвивающие упражнения с предметами.* Упражнения с набивными

мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, метками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

4. *Акробатические упражнения.* Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

5. *Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

4. *Легкоатлетические упражнения.* Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

7. *Спортивные игры.* Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

8. *Лыжи.* Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождения дистанции от 2 до 10 км на время.

## 1.2. Специальная физическая подготовка

*1. Упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа "День и ночь", "Вызов", "Вызов номеров", "Рывок за мячом".

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка стоек (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать".

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед. .

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча под подошвой с ударом по мячу по воротам).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловли мяча для большого тенниса. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

### *2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70 % веса занимающегося) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или

рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполнение в гору, по песку, через легкоатлетический барьер, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета».

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и врата; удары на дальность, подкаты для отбора мяча. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте) в упоре лежа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди, из-за головы двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей правой и левой рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

### *3. Упражнения для развития специальной выносливости.*

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но сведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращений интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

*4. Упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с

ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами».

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками; то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидкой трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Управления на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

**3. Календарно-тематическое планирование  
«Физическая подготовка» 100 ч.**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теоретическ их	практическ их	по плану	по факту	
<b>Сентябрь</b>						
107.	Физическая культура и спорт в России. Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.	1				Тестирование
108.	Сведения о строении и функциях организма человека. Разминка	1				Выполнение контрольных упражнений
109.	<b>Разминка. Строевые упражнения</b> <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития дистанционной скорости.		1			Выполнение контрольных упражнений
110.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	1				Выполнение контрольных упражнений
111.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами: скакалкой, гимнастической палкой с мячом <b>Специальные физические упражнения:</b>		1			Выполнение контрольных упражнений

	Упражнения для развития ловкости					
112.	<b>Разминка.</b> Строевые упражнения. <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития специальной выносливости		1			Выполнение контрольных упражнений
113.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов: <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра с элементами бега.		1			Выполнение контрольных упражнений
114.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Упражнения для развития дистанционной скорости.		1			Выполнение контрольных упражнений
115.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. Комбинированные эстафеты <b>Специальные физические упражнения:</b> Эстафеты с разными мячами.		1			Выполнение контрольных упражнений
116.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения с предметами:</b> скакалкой, гимнастической палкой, мячом <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития быстроты.		1			Выполнение контрольных упражнений



	Подвижная игра с элементами бега.					
117.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами: скакалкой, гимнастической палкой с мячом <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития ловкости		1	27.09		Выполнение контрольных упражнений
118.	<b>Разминка.</b> Строевые упражнения. <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития специальной выносливости		1			Выполнение контрольных упражнений
119.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов: <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра с элементами бега.		1			Выполнение контрольных упражнений
	<b>Итого за сентябрь: 13 ч.</b>	3	10			
<b>Октябрь</b>						
120.	Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).	1				Выполнение контрольных упражнений
121.	<b>Разминка.</b> Строевые упражнения. <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития специальной выносливости		1			Выполнение контрольных упражнений

122.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов: <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра с элементами бега.		1			Зачетные групповые соревнования
123.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Упражнения для развития дистанционной скорости.		1			Выполнение контрольных упражнений
124.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами <b>Специальные физические упражнения:</b> - Метание различных мячей в цель. - Эстафеты с разными мячами.		1			Выполнение контрольных упражнений
125.	<b>Разминка.</b> Строевые упражнения. <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития специальной выносливости		1			Выполнение контрольных упражнений
126.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов: <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра с элементами бега.		1			Выполнение контрольных упражнений
127.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения с		1			Выполнение

	предметами <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Упражнения для развития дистанционной скорости.					контрольных упражнений
128.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами: скакалкой, гимнастической палкой с мячом <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития ловкости		1			Выполнение контрольных упражнений
129.	<b>Разминка.</b> Строевые упражнения. <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития специальной выносливости		1			Выполнение контрольных упражнений
130.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами: скакалкой, гимнастической палкой с мячом <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития ловкости		1			Выполнение контрольных упражнений
131.	<b>Разминка.</b> Строевые упражнения. <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития специальной выносливости		1			Выполнение контрольных упражнений
132.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов: <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития быстроты.		1			Выполнение контрольных упражнений

	Подвижная игра с элементами бега.					
	<b>Итого за октябрь: 13 ч.</b>	1	12			
<b>Ноябрь</b>						
133.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Упражнения для развития дистанционной скорости.		1			Выполнение контрольных упражнений
134.	<b>Разминка.</b> Строевые упражнения. <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития специальной выносливости		1			Выполнение контрольных упражнений
135.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами: скакалкой, гимнастической палкой с мячом <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития ловкости		1			Выполнение контрольных упражнений
136.	<b>Разминка.</b> Строевые упражнения. <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития специальной выносливости		1			Выполнение контрольных упражнений
137.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без		1			Выполнение

	предметов: <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра с элементами бега.					контрольных упражнений
138.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов: Акробатические упражнения ( кувырки, перекаты). <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития ловкости.		1			Выполнение контрольных упражнений
	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения с предметами:</b> Легкоатлетические упражнения : 6-минутный бег. <b>Специальные физические упражнения:</b> - Метание различных мячей в цель. - Эстафеты с разными мячами.		1			Выполнение контрольных упражнений
139.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов: <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра с элементами бега.		1			Выполнение контрольных упражнений
140.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов: Акробатические упражнения ( кувырки, перекаты).		1			Выполнение контрольных упражнений

	<b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития ловкости.					
141.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Упражнения для развития дистанционной скорости.		1			Выполнение контрольных упражнений
142.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов: <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра с элементами бега.		1			Выполнение контрольных упражнений
143.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов: Акробатические упражнения ( кувырки, перекаты). <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития ловкости.		1			Выполнение контрольных упражнений
	<b>Итого за ноябрь: 12 ч.</b>		<b>12</b>			
<b>Декабрь</b>						
144.	<b>Разминка.</b> Строевые упражнения Упражнения без предметов. <b>Специальные физические упражнения:</b> - Упражнения для развития быстроты:		1			Выполнение контрольных упражнений

145.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <b>Специальные физические упражнения:</b> Подвижные игры с элементами бега, прыжков, лазанья, метаний, кувырков.		1			Выполнение контрольных упражнений
146.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов: Акробатические упражнения (кувырки, перекаты). <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития ловкости.		1			Выполнение контрольных упражнений
147.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами Комбинированные эстафеты <b>Специальные физические упражнения:</b> - Метание различных мячей в цель. - Эстафеты с разными мячами.		1			Выполнение контрольных упражнений
148.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Упражнения для развития дистанционной скорости.		1			Выполнение контрольных упражнений
149.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов: <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра с элементами бега.		1			Выполнение контрольных упражнений
150.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без		1			Выполнение

	предметов: Акробатические упражнения ( кувырки, перекаты). <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития ловкости.					контрольных упражнений
151.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Упражнения для развития дистанционной скорости.		1			Выполнение контрольных упражнений
152.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов: <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра с элементами бега.		1			Выполнение контрольных упражнений
153.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов: Акробатические упражнения ( кувырки, перекаты). <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития ловкости.		1			Выполнение контрольных упражнений
154.	Сдача контрольных нормативов по ОФП		1			Зачет
155.	Сдача контрольных нормативов по СФП		1			Зачет
156.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. Спортивная игра: баскетбол.					Выполнение контрольных упражнений
	<b>Итого: за декабрь 13ч.</b>		<b>13</b>			



**Январь**

157.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Упражнения для развития дистанционной скорости.		1			Выполнение контрольных упражнений
158.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения без предметов:</b> для рук и плечевого пояса, туловища, ног, для формирования правильной осанки на расслабление, дыхательные упражнения. <b>Специальные физические упражнения:</b> - Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.		1			Выполнение контрольных упражнений
159.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Упражнения для развития дистанционной скорости.		1			Выполнение контрольных упражнений
160.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов: <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра с элементами бега.		1			Выполнение контрольных упражнений
161.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без		1			Выполнение

	предметов: Акробатические упражнения ( кувырки, перекаты). <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития ловкости.					контрольных упражнений
162.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов: <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра с элементами бега.		1			Выполнение контрольных упражнений
163.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Упражнения для развития дистанционной скорости.		1			Выполнение контрольных упражнений
164.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов: <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра с элементами бега.		1			Выполнение контрольных упражнений
165.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов: Акробатические упражнения ( кувырки, перекаты). <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития ловкости.		1			Выполнение контрольных упражнений
166.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов: <b>Специальные физические упражнения:</b>		1			Выполнение контрольных

	Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра с элементами бега.					упражнений
	<b>Итого за январь 10 ч.</b>		10			
<b>Февраль</b>						
167.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <b>Специальные физические упражнения:</b> - Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование мячом.		1			Выполнение контрольных упражнений
168.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <b>Специальные физические упражнения:</b> Подвижные игры с элементами бега, прыжков, лазанья, метаний, кувырков.		1			Выполнение контрольных упражнений
169.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов: Акробатические упражнения ( кувырки, перекаты). <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития ловкости.		1			Выполнение контрольных упражнений
170.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами Комбинированные эстафеты <b>Специальные физические упражнения:</b> - Метание различных мячей в цель. - Эстафеты с разными мячами.		1			Выполнение контрольных упражнений
171.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов:		1			Зачетные групповые

	Акробатические упражнения ( кувырки, перекаты). <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра с элементами бега.					соревнования
172.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Беговые и прыжковые упражнения.		1			Выполнение контрольных упражнений
173.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами: Комбинированная эстафета. <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития ловкости.		1			Выполнение контрольных упражнений
174.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Беговые и прыжковые упражнения.		1			Выполнение контрольных упражнений
175.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <b>Специальные физические упражнения:</b> Подвижные игры с элементами бега, прыжков, лазанья, метаний, кувырков.		1			Выполнение контрольных упражнений
176.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов: Акробатические упражнения ( кувырки,		1			Выполнение контрольных упражнений

	перекаты). <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития ловкости.					
177.	<b>Разминка.</b> Строевые упражнения. <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития специальной выносливости		1			Выполнение контрольных упражнений
	<b>Итого за февраль: 11 ч.</b>		<b>11</b>			
<b>Март</b>						
178.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Упражнения для развития дистанционной скорости.		1			Выполнение контрольных упражнений
179.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения без предметов:</b> для рук и плечевого пояса, туловища, ног, для формирования правильной осанки на расслабление, дыхательные упражнения. <b>Специальные физические упражнения:</b> - Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.		1			Выполнение контрольных упражнений
180.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		1			Зачетные групповые соревнования

	Упражнения для развития дистанционной скорости.					
181.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов: <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра с элементами бега.		1			Выполнение контрольных упражнений
182.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов: Акробатические упражнения (кувырки, перекаты). <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития ловкости.		1			Выполнение контрольных упражнений
183.	Разминка. Общеразвивающие упражнения с предметами. <b>Специальные физические упражнения:</b> Беговые и прыжковые упражнения.		1			Выполнение контрольных упражнений
184.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Упражнения для развития дистанционной скорости.		1			Выполнение контрольных упражнений
185.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов: <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития быстроты.		1			Выполнение контрольных упражнений

	Подвижная игра с элементами бега.					
186.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов: Акробатические упражнения ( кувырки, перекаты). <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития ловкости.		1			Выполнение контрольных упражнений
187.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов: <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра с элементами бега.		1			Выполнение контрольных упражнений
188.	Разминка. Общеразвивающие упражнения с предметами. <b>Специальные физические упражнения:</b> Беговые и прыжковые упражнения.		1			Выполнение контрольных упражнений
189.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <b>Специальные физические упражнения:</b> Подвижные игры с элементами бега, прыжков, лазанья, метаний, кувырков.		1			Выполнение контрольных упражнений
190.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов: <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра с элементами бега.		1			
	<b>Итого за март: 13 ч.</b>		<b>13</b>			

**Апрель**

191.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Беговые и прыжковые упражнения.		1			Выполнение контрольных упражнений
192.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <b>Специальные физические упражнения:</b> Подвижные игры с элементами бега, прыжков, лазанья, метаний, кувырков.		1			Выполнение контрольных упражнений
193.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов: Акробатические упражнения ( кувырки, перекаты). <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра с элементами бега.		1			Выполнение контрольных упражнений
194.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Беговые и прыжковые упражнения.		1			Выполнение контрольных упражнений
195.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами: <b>Специальные физические упражнения:</b>		1			Выполнение контрольных упражнений



	Эстафетный бег					
196.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Упражнения для развития дистанционной скорости.		1			Выполнение контрольных упражнений
197.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов: <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра с элементами бега.		1			Выполнение контрольных упражнений
198.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов: Акробатические упражнения ( кувырки, перекаты). <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития ловкости.		1			Выполнение контрольных упражнений
199.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Упражнения для развития дистанционной скорости.		1			Выполнение контрольных упражнений
200.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов: <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития быстроты.		1			Выполнение контрольных упражнений

	Подвижная игра с элементами бега.					
201.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов: Акробатические упражнения ( кувырки, перекаты). <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития ловкости.		1			Выполнение контрольных упражнений
202.	Разминка. Общеразвивающие упражнения с предметами. <b>Специальные физические упражнения:</b> Беговые и прыжковые упражнения.		1			Выполнение контрольных упражнений
	<b>Итого за апрель: 12 ч.</b>		12			
<b>Май</b>						
203.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов: <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра с элементами бега.		1			Выполнение контрольных упражнений
204.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. Спортивная игра: баскетбол.		1			Выполнение контрольных упражнений
205.	<b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. Спортивная игра: ручной мяч.		1			Выполнение контрольных упражнений
206.	<b>Сдача контрольных нормативов.</b>		1 1			Зачет
	<b>Итого за май: 5 ч.</b>		<b>5</b>			
	<b>Всего: 100</b>	<b>4</b>	<b>96 ч.</b>			

