

**Рабочая программа на 2020-2021 уч. год**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Футбол»**  
**по курсу «Основы футбола»**

1-й год обучения, 112 занятий

Возраст обучающихся – 7-9 лет

Составитель:  
Лялин Олег Анатольевич  
педагог дополнительного образования

с. Становое, 2020 г.

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

По окончании 1 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 1 года обучения**

### **1.Основы футбола 112 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: 106 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»**

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

|     |   |   |   |  |  |                                   |
|-----|---|---|---|--|--|-----------------------------------|
|     |   |   |   |  |  |                                   |
| 6.  | <i>Ведение мяча.</i><br>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<br>Приемы и передачи мяча<br>Удары по мячу с лету и полулету<br>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><br>Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки.<br>Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена. | 1 |   |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 9.  | <i>Остановка мяча</i><br>Остановка подошвой и внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.<br>Остановка с переводом в стороны.   |   | 1 |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 10. | <i>Место занятий, оборудование и инвентарь.</i><br>Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию.<br>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><br>Упражнения с футбольным мячом.<br>Приемы и передачи мяча  |   |   |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 15.            | <i>Отработка техники передвижения.</i><br>Упражнения с футбольным мячом.<br>Приемы и передачи мяча.<br>Удары по мячу с лету и полулету  |   | 1 |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 16.            | <i>Отработка навыков отбора мяча</i><br>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><br>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><br>Приемы и передачи мяча<br>Удары по мячу с лету и полулету<br>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><br>Остановка подошвой и внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.<br>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><br>Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.<br>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<br>Финт "остановкой" мяча. Обманное движение "ударом" по мячу ногой  |  | 1 |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 23. | <i>Отработка техники передвижения.</i><br>Упражнения с футбольным мячом.<br>Приемы и передачи мяча   |  | 1 |  |  | Выполнение контрольных упражнений |

|               |  |  |    |  |  |                                   |
|---------------|--|--|----|--|--|-----------------------------------|
|               | Передача мяча в одно касание   |  |    |  |  |                                   |
| 24.           | <i>Отработка техники передвижения.</i><br>Приемы и передачи мяча<br>Отработка навыков передачи мяча  |  | 1  |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 25.           | <i>Отработка техники передвижения.</i> Упражнения с футбольным мячом<br>Приемы и передачи мяча<br>Удары по мячу с лету и полулету<br>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<br>Приемы и передачи мяча<br>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><br>Остановка подошвой и внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.<br>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><br>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 ходдвигающемуся 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.<br>Передача мяча в одно касание.   |  |           |  |  | упражнений                        |
| 35.            | <i>Отработка техники передвижения.</i><br>Приемы и передачи мяча<br>Отработка навыков передачи мяча  |  | 1         |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 36.            | <i>Отработка техники передвижения. Упражнения с футбольным мячом</i><br>Приемы и передачи мяча<br>Удары по мячу с лету и полулету<br>Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру |  | 1         |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 37.            | <i>Отработка техники передвижения.</i><br>Отработка навыков приема и передачи мяча.<br>Отработка навыков передачи мяча.<br>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><br>Остановка подошвой и внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.<br>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><br>Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.<br>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<br>Финт "остановкой" мяча. Обманное движение "ударом" по мячу ногой  |  | 1 |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 42. | <i>Отработка техники передвижения.</i><br>Упражнения с футбольным мячом.<br>Приемы и передачи мяча<br>Передача мяча в одно касание   |  | 1 |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 43. | <i>Отработка техники передвижения.</i><br>Приемы и передачи мяча<br>Отработка навыков передачи мяча  |  | 1 |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 44. | <i>Отработка техники передвижения.</i> Упражнения с футбольным мячом<br>Приемы и передачи мяча<br>Удары по мячу с лету и полулету<br>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<br>Финт "остановкой" мяча. Обманное движение "ударом" по мячу ногой  |  | 1 |  |  | Выполнение контрольных упражнений |

|               |   |   |           |  |  |                                   |
|---------------|---|---|-----------|--|--|-----------------------------------|
| 46.2          | <i>Отработка техники передвижения.</i><br>Упражнения с футбольным мячом.<br>Приемы и передачи мяча<br>Передача мяча в одно касание  |   | 1         |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 47.           | <i>Отработка техники передвижения.</i><br>Приемы и передачи мяча<br>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<br>Приемы и передачи мяча<br>Удары по мячу с лету и полулету<br>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><br>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.<br>Индивидуальные действия с мячом<br>Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Комбинация "игра в стенку".   |   |   |  |  | контрольных упражнений            |
| 54. | <i>Тактика защиты</i><br>Индивидуальные действия.<br>Групповые действия.<br>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).<br>Перспективы развития тактики игры. | 1 |   |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 56. | <i>Отработка техники передвижения.</i><br>Отработка технических навыков вратаря. Учебная игра.   |   | 1 |  |  | Групповые соревнования            |
| 57. | <i>Тактика нападения.</i><br>Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Комбинация "игра в стенку".  |   | 1 |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 58. | <i>Тактика защиты</i><br>Индивидуальные действия.<br>Групповые действия.<br>Тактика вратаря.   |   | 1 |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 59. | <i>Тактика нападения.</i>  |   | 1 |  |  | Выполнение                        |

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



|     |  |  |           |  |  |                                   |
|-----|--|--|-----------|--|--|-----------------------------------|
| 66. | <i>Отработка навыков тактики защиты</i><br>Индивидуальные действия.<br>Групповые действия.<br>Тактика вратаря.   |  | 1         |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 67. | <i>Отработка техники передвижения.</i><br>Отработка технических навыков вратаря. Учебная игра.   |  | 1         |  |  | Внутри групповая игра             |
| 68. | <i>Отработка техники передвижения.</i> Упражнения с футбольным мячом<br>Приемы и передачи мяча<br>Удары по мячу с лету и полулету<br>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><br>Отработка технических навыков вратаря. Учебная игра.   |  | 1         |  |  | Внутри групповая игра             |
| 70. | <i>Отработка навыков обманных движений (финтов).</i> Обманные движения "уход" выпадом<br>Финт "остановкой" мяча. Обманное движение "ударом" по мячу ногой  |  | 1         |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 71. | <i>Отработка техники передвижения.</i><br>Упражнения с футбольным мячом.<br>Приемы и передачи мяча<br>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><br>Индивидуальные действия без мяча.<br>Индивидуальные действия с мячом   |  | 1 |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 73.  | <i>Отработка навыков тактики защиты</i><br>Индивидуальные действия.<br>Групповые действия.<br>Тактика вратаря.  |  | 1 |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 74.  | <i>Отработка техники передвижения.</i> Упражнения с футбольным мячом<br>Приемы и передачи мяча<br>Удары по мячу с лету и полулету<br>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><br>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><br>Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.<br>Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.                      |  | 1 |  |  | Выполнение контрольных упражнений |

|     |  |  |   |  |  |                                   |
|-----|--|--|---|--|--|-----------------------------------|
| 78. | <i>Отработка техники передвижения.</i><br>Отработка технических навыков вратаря. Учебная игра.   |  | 1 |  |  | Внутри групповая игра             |
| 79. | <i>Отработка навыков обманных движений.</i><br>(финты). Обманные движения "уход" выпадом<br>Финт "остановкой" мяча. Обманное движение<br>"ударом" по мячу ногой  |  | 1 |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 80. | <i>Отработка навыков тактики нападения.</i><br>Индивидуальные действия без мяча.<br>Индивидуальные действия с мячом  |  | 1 |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 81. | <i>Отработка навыков тактики защиты</i><br>Индивидуальные действия.<br>Групповые действия.<br>Тактика вратаря.   |  | 1 |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 82. | <i>Отработка техники передвижения.</i> Упражнения с футбольным мячом<br>Приемы и передачи мяча<br>Удары по мячу с лету и полулету<br>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><br>Индивидуальные действия без мяча.<br>Индивидуальные действия с мячом  |  | 1 |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 84. | <i>Отработка навыков тактики защиты</i><br>Индивидуальные действия.<br>Групповые действия.<br>Тактика вратаря.   |  | 1 |  |  |                                   |

|               |  |  |           |  |  |                                   |
|---------------|--|--|-----------|--|--|-----------------------------------|
|               | <b>Итого за март: 13 ч.</b>  |  | <b>13</b> |  |  |                                   |
| <b>Апрель</b> |  |  |           |  |  |                                   |
| 85.           | <i>Отработка техники передвижения.</i><br>Отработка технических навыков вратаря. Учебная игра.   |  | 1         |  |  | Внутри групповая игра             |
| 86.           | <i>Отработка техники передвижения.</i> Упражнения с футбольным мячом<br>Приемы и передачи мяча<br>Удары по мячу с лету и полулету<br>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><br>Упражнения с футбольным мячом.<br>Отработка навыков приема и передачи мяча.<br>Отработка навыков передачи мяча.<br>Отработка навыков ударов по воротам.                                    |  | 1         |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 88.           | <i>Отработка навыков тактики нападения.</i><br>Индивидуальные действия без мяча.<br>Индивидуальные действия с мячом  |  | 1         |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 89.           | <i>Отработка навыков тактики защиты</i><br>Индивидуальные действия.<br>Групповые действия.<br>Тактика вратаря.   |  | 1         |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 90.           | <i>Отработка техники передвижения.</i><br>Упражнения с футбольным мячом.<br>Отработка навыков приема и передачи мяча.<br>Отработка навыков передачи мяча.<br>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><br>Индивидуальные действия.<br>Групповые действия.<br>Тактика вратаря.  |  | 1  |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 94.        | <i>Отработка навыков тактики нападения.</i><br>Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Комбинация "игра в стенку".                     |  | 1  |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 95.        | <i>Отработка техники передвижения.</i><br>Отработка технических навыков вратаря. Учебная игра.  |  | 1  |  |  | Внутри групповая игра             |
| 96.        | <i>Отработка навыков тактики защиты</i><br>Индивидуальные действия.<br>Групповые действия.<br>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.<br>Групповые действия.<br>Тактика вратаря.   |  |            |  |  | контрольных<br>упражнений               |
| 98.  | <i>Отработка техники передвижения.</i><br>Упражнения с футбольным мячом.<br>Отработка навыков приема и передачи мяча.<br>Отработка навыков передачи мяча.<br>Отработка навыков ударов по воротам. |  | 1          |  |  | Выполнение<br>контрольных<br>упражнений |
| 99.  | <i>Отработка техники передвижения.</i><br>Упражнения с футбольным мячом.<br>Приемы и передачи мяча<br>Передача мяча в одно касание  |  | 1          |  |  | Выполнение<br>контрольных<br>упражнений |
| 100. | <i>Отработка навыков тактики защиты</i><br>Индивидуальные действия.<br>Групповые действия.<br>Тактика вратаря.<br>Учебная игра  |  | 1<br><br>1 |  |  | Внутри<br>групповая<br>игра             |
| 101. | <i>Отработка техники передвижения.</i><br>Отработка технических навыков вратаря.<br>Учебная игра.   |  | 1<br><br>1 |  |  | Внутри<br>групповая<br>игра             |
| 102. | Сдача контрольных нормативов.<br>Контрольная игра.  |  | 1<br><br>1 |  |  | Зачет                                   |
| 103. | Разминка. Групповые действия. Тактика вратаря.<br><br>Учебная игра.   |  | 1<br><br>1 |  |  | Внутри<br>групповая<br>игра             |

|      |   |          |              |  |  |                             |
|------|---|----------|--------------|--|--|-----------------------------|
| 104. | Разминка. Групповые действия. Тактика вратаря.<br>Учебная игра. |          | 1<br>1       |  |  | Внутри<br>групповая<br>игра |
| 105. | Разминка. Групповые действия. Тактика вратаря.<br>Учебная игра. |          | 1<br>1       |  |  | Внутри<br>групповая<br>игра |
| 106. | Товарищеская встреча  |          | 1<br>1       |  |  | Контрольная<br>игра         |
|      | <b>Итого за май: 17 ч.</b>                                      |          | <b>17</b>    |  |  |                             |
|      | <b>Всего: 112</b>   | <b>6</b> | <b>106ч.</b> |  |  |                             |

**Рабочая программа на 2020-2021 уч. год**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Футбол»**  
**по курсу «Физическая подготовка»**

1-й год обучения, 104 часа

Возраст обучающихся – 7-9 лет

Составитель:  
Лялин Олег Анатольевич  
педагог дополнительного образования

с. Становое, 2020 г.



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

По окончании 1 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 1 год обучения, 104 ч.**

#### **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- 100 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**

*I. 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» 104 ч.**

| №<br>п/п        | Тема занятия   | Количество часов  |                  | Дата проведения |             | Форма<br>контроля                 |
|-----------------|--|-------------------|------------------|-----------------|-------------|-----------------------------------|
|                 |  | теоретическ<br>их | практическ<br>их | по плану        | по<br>факту |                                   |
| <b>Сентябрь</b> |  |                   |                  |                 |             |                                   |
| 107.            | Физическая культура и спорт в России.<br>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><br><b>Специальные физические упражнения:</b><br>Упражнения для развития быстроты.<br>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<br><b>Специальные физические упражнения:</b>  |                   | 1                |                 |             | Выполнение контрольных упражнений |

|      |   |  |   |  |  |                                   |
|------|---|--|---|--|--|-----------------------------------|
|      | Упражнения для развития ловкости  |  |   |  |  |                                   |
| 112. | <b>Разминка.</b> Строевые упражнения.<br><b>Специальные физические упражнения:</b><br>Упражнения для развития специальной выносливости  |  | 1 |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 113. | <b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов:<br><b>Специальные физические упражнения:</b><br>Упражнения для развития быстроты.<br>Подвижная игра с элементами бега.                             |  | 1 |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 114. | <b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами<br><b>Специальные физические упражнения:</b><br>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств<br>Упражнения для развития дистанционной скорости. |  | 1 |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 115. | <b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.<br>Комбинированные эстафеты<br><b>Специальные физические упражнения:</b><br>Эстафеты с разными мячами.   |  | 1 |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 116. | <b>Разминка. Общеразвивающие упражнения с предметами:</b><br>скакалкой, гимнастической палкой, мячом<br><b>Специальные физические упражнения:</b><br>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<br><b>Специальные физические упражнения:</b><br>Упражнения для развития ловкости |   | 1  | 27.09 |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 118.           | <b>Разминка.</b> Строевые упражнения.<br><b>Специальные физические упражнения:</b><br>Упражнения для развития специальной выносливости  |   | 1  |       |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 119.           | <b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов:<br><b>Специальные физические упражнения:</b><br>Упражнения для развития быстроты.<br>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.<br><b>Специальные физические упражнения:</b><br>Упражнения для развития специальной выносливости  |   | 1  |       |  | Выполнение контрольных упражнений |

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

|      |   |  |   |  |  |                                   |
|------|---|--|---|--|--|-----------------------------------|
|      | предметами<br><b>Специальные физические упражнения:</b><br>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств<br>Упражнения для развития дистанционной скорости.                     |  |   |  |  | контрольных упражнений            |
| 128. | <b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами: скакалкой, гимнастической палкой с мячом<br><b>Специальные физические упражнения:</b><br>Упражнения для развития ловкости |  | 1 |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 129. | <b>Разминка.</b> Строевые упражнения.<br><b>Специальные физические упражнения:</b><br>Упражнения для развития специальной выносливости  |  | 1 |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 130. | <b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами: скакалкой, гимнастической палкой с мячом<br><b>Специальные физические упражнения:</b><br>Упражнения для развития ловкости |  | 1 |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 131. | <b>Разминка.</b> Строевые упражнения.<br><b>Специальные физические упражнения:</b><br>Упражнения для развития специальной выносливости  |  | 1 |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 132. | <b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов:<br><b>Специальные физические упражнения:</b><br>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<br><b>Специальные физические упражнения:</b><br>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств<br>Упражнения для развития дистанционной скорости. |   | 1  |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 134.          | <b>Разминка.</b> Строевые упражнения.<br><b>Специальные физические упражнения:</b><br>Упражнения для развития специальной выносливости  |   | 1  |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 135.          | <b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами: скакалкой, гимнастической палкой с мячом<br><b>Специальные физические упражнения:</b><br>Упражнения для развития ловкости                           |   | 1  |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 136.          | <b>Разминка.</b> Строевые упражнения.<br><b>Специальные физические упражнения:</b><br>Упражнения для развития специальной выносливости  |   | 1  |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 137.          | <b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без   |   | 1  |  |  | Выполнение                        |

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

|                |   |  |           |  |  |                                   |
|----------------|---|--|-----------|--|--|-----------------------------------|
|                | <b>Специальные физические упражнения:</b><br>Упражнения для развития ловкости.  |  |           |  |  |                                   |
| 141.           | <b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами<br><b>Специальные физические упражнения:</b><br>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств<br>Упражнения для развития дистанционной скорости. |  | 1         |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 142.           | <b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов:<br><b>Специальные физические упражнения:</b><br>Упражнения для развития быстроты.<br>Подвижная игра с элементами бега.                             |  | 1         |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 143.           | <b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов:<br>Акробатические упражнения (кувырки, перекуты).<br><b>Специальные физические упражнения:</b><br>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<br>Упражнения без предметов.<br><b>Специальные физические упражнения:</b><br>- Упражнения для развития быстроты:   |  | 1         |  |  | Выполнение контрольных упражнений |

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

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



**Январь**

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

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

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

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

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

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

|      |   |  |           |  |  |                                   |
|------|---|--|-----------|--|--|-----------------------------------|
|      | Подвижная игра с элементами бега.   |  |           |  |  |                                   |
| 186. | <b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов:<br>Акробатические упражнения ( кувырки, перекаты).<br><b>Специальные физические упражнения:</b><br>Упражнения для развития ловкости. |  | 1         |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 187. | <b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов:<br><b>Специальные физические упражнения:</b><br>Упражнения для развития быстроты.<br>Подвижная игра с элементами бега.               |  | 1         |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 188. | Разминка. Общеразвивающие упражнения с предметами.<br><b>Специальные физические упражнения:</b><br>Беговые и прыжковые упражнения.  |  | 1         |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 189. | <b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.<br><b>Специальные физические упражнения:</b><br>Подвижные игры с элементами бега, прыжков, лазанья, метаний, кувырков.               |  | 1         |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 190. | <b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов:<br><b>Специальные физические упражнения:</b><br>Упражнения для развития быстроты.<br>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<br><b>Специальные физические упражнения:</b><br>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств<br>Беговые и прыжковые упражнения.  |  | 1 |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 192. | <b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.<br><b>Специальные физические упражнения:</b><br>Подвижные игры с элементами бега, прыжков, лазанья, метаний, кувырков.  |  | 1 |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 193. | <b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов:<br>Акробатические упражнения ( кувырки, перекаты).<br><b>Специальные физические упражнения:</b><br>Упражнения для развития быстроты.<br>Подвижная игра с элементами бега. |  | 1 |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 194. | <b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами<br><b>Специальные физические упражнения:</b><br>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств<br>Беговые и прыжковые упражнения.  |  | 1 |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 195. | <b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами:<br><b>Специальные физические упражнения:</b>   |  | 1 |  |  | Выполнение контрольных упражнений |



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

|            |   |          |               |  |  |                                   |
|------------|---|----------|---------------|--|--|-----------------------------------|
|            | Подвижная игра с элементами бега.   |          |               |  |  |                                   |
| 201.       | <b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов:<br>Акробатические упражнения ( кувырки, перекаты).<br><b>Специальные физические упражнения:</b><br>Упражнения для развития ловкости. |          | 1             |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 202.       | Разминка. Общеразвивающие упражнения с предметами.<br><b>Специальные физические упражнения:</b><br>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:<br><b>Специальные физические упражнения:</b><br>Упражнения для развития быстроты.<br>Подвижная игра с элементами бега.               |          | 1             |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 204.       | <b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.<br>Спортивная игра: баскетбол.   |          | 1             |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 205.       | <b>Разминка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.<br>Спортивная игра: ручной мяч.  |          | 1             |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
| 206.       | <b>Сдача контрольных нормативов.</b>  |          | 1<br>1        |  |  | Зачет                             |
|            | <b>Итого за май: 5 ч.</b>   |          | <b>5</b>      |  |  |                                   |
|            | <b>Всего: 104</b>   | <b>4</b> | <b>100 ч.</b> |  |  |                                   |

