



АДМИНИСТРАЦИЯ ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная
школа № 16 Василеостровского района Санкт-Петербурга
199397, Санкт-Петербург, Наличная улица, дом. 44, корп. 5, литера А
Тел/факс(812)498-81-66 E-mail: sch16spb@yandex.ru

«Принято»

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 16
Протокол № 4 от 17.05.2021

«Утверждаю»

Директор ГБОУ № 16
Приказ № 129-у от 22.05.2021

_____ М. В. Терновская

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Футбол»**

Возраст обучающихся: 10-14лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы – Чепрасов С.Ю,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2021

Пояснительная записка

Программа разработана и скорректирована в соответствии с современными требованиями и нормативными документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. №1726-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Распоряжения Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей» (п.12,17,21);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4июля 2014г. №41).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации) от 18.11.2015г.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию. (Распоряжение КО от 01.03.2017 № 617-р).

Программа «Футбол» относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

По уровню освоения программа является **общекультурной**.

Актуальность программы программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей. Занятия футболом способствуют развитию у детей интереса к спорту, позволяет совершенствовать и поддерживать свою физическую форму, воспитывают волевые качества, целеустремленность, дисциплинированность, решительность действий в принятии решения, способность продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивость, упорство в достижении цели. Также воспитывают спортивное трудолюбие (выполнение больших объемов интенсивных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач); интеллектуальное воспитание (овладение специальными занятиями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом); воспитывают чувства ответственности за порученное дело. В процессе занятий

футболом формируются выраженные черты характера и свойства личности, чтобы достичь высоких результатов не только в футболе, но и в жизни.

Адресат программы. Программа предназначена для учащихся 4-7 классов. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

Цели образовательной программы:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- профессиональное самоопределение учащихся;
- личностное развитие учащихся;
- подготовка спортивного резерва школы;
- социализация и адаптация учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- выявление и поддержка талантливых и одаренных детей;
- выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи образовательной программы:

Обучающие (предметные):

- освоить технику игры в футбол
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие (метапредметные):

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся
- повышение уровня физической подготовленности
- совершенствование технико-тактического мастерства
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству

Воспитательные (личностные):

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям

воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Условия реализации программы.

Реализация образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Реализация данной программы предполагает следующие формы обучения - очную и дистанционную, а также комбинированную – очно-дистанционную.

При реализации дистанционного обучения педагог использует образовательные платформы: ZOOM. Сетевые ресурсы: SKYPE, Facebook, WhatsApp, VK. (см. раздел **оценочные и методические материалы.**)

Очно-дистанционная форма обучения реализуется через деление группы обучающихся на подгруппы. Проведение занятий по подгруппам чередуется: аудиторно и внеаудиторно.

Обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий – это занятия с изучением учебного материала, проверочными работами, тестами с использованием учебных пособий, рабочих тетрадей и др., а также бесплатных информационных ресурсов, определенных педагогом.

При организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий следует учитывать возрастные особенности учащихся.

Согласно санитарным правилам и нормам, СанПиН «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам и персональным электронно-вычислительным машинам и организация работы» и СанПиН 02.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях":

Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией взгляда на экране монитора не должна превышать:

- для детей 6-10 лет- 15 мин;
- для детей 10-13 лет – 20 мин;
- старше 13 лет – 25-30 мин (на 2-м часу работы не более 20 мин).

Оптимальное количество занятий в течение дня:

- для детей 6-10 лет– 1 занятие;
- для детей 10-13 лет – 2 занятия;
- старше 13 лет – 3 занятия.

При планировании учебной деятельности в условиях обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, педагогу следует предложить такие формы работы и виды деятельности, с которыми ребенок может справиться самостоятельно. Следует определить, какие разделы программы могут быть реализованы с помощью онлайн-курсов, какие из них потребуют обучения перед

компьютером в строго определенное расписанием время, а какие могут осваиваться учащимися в свободном режиме.

Педагогом производится анализ и корректировка образовательного маршрута, например, формат заданий, может включать творческие и проектные работы, а также коллективные презентации с дистанционным взаимодействием и другие формы.

Корректировка производится в календарно-тематическом планировании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в зависимости от требуемой формы обучения и оформляется приложением.

Методическая подготовка занятий

Алгоритм работы – дистанционная форма обучения.

Раскрытие понятий по конкретной теме.

Общие сведения по теме.

Видео и аудио материал по теме.

Педагогическое сопровождение.

Контроль по выполнению самостоятельной работы учащихся (тесты, презентации).

Методическая подготовка занятий

При организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий педагог может использовать различные средства обучения, специализированные ресурсы сети «Интернет» в соответствии с целями и задачами образовательной программы, её характеристиками и возрастными особенностями обучающихся.

При организации обучения следует выбрать электронные образовательные ресурсы (образовательная платформа, социальная сеть, мессенджеры и т.д.), использовать тексты, художественные и научные фильмы, видеоматериалы образовательных платформ, сервисы для проведения видеоуроков, online-занятия, online-консультации и др.

Для контроля и оценки результатов обучения производится отбор/изменение форм контроля освоения программы обучающимися и разработка для каждого учебного занятия контрольных заданий, тестовых материалов с учетом учебно-методического комплекса программы.

Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы.

Метапредметные

- самостоятельно определять цель своего обучения, формулировать для себя новые задачи в теоретической подготовке и практической игре;
- соотносить практические результаты с планируемыми;
- уметь оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности ее решения;

- владеть основами самоконтроля, самооценки и осуществлять осознанный выбор дальнейших занятий;
- постоянно стремиться к дальнейшему овладению футбольной тактики;
- уметь организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учащимися;
- понимать важность укрепления здоровья физического и нравственного.

Личностные

- осознание принадлежности к советской и русской футбольной школе, знание истории развития футбола, выдающихся футболистов;
- чувство ответственности и долга перед семьей, школой, городом, областью;
- ответственное отношение к обучению, выбор направления дальнейшей индивидуальной подготовки;
- уважительное отношение к деятельности футболистов, развитие опыта участия в соревнованиях;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- готовность и способность вести диалог с товарищами по объединению, педагогом, родителями и достигать в нем взаимопонимания;
- наличие духовно нравственного сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора;
- сформированное нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- осознанное понимание значения семьи в жизни человека и общества, уважительное и заботливое отношение к членам семьи.

Предметные

Учащийся должен знать:

- основные положения правил игры;
- правила игры в футбол;
- основы стратегии – атака, защита.

уметь:

- применять на практике основные положения правил игры;
- находить ошибки у себя, противника или товарищей, связанные с правилами игры;
- использовать различные тактические приемы в игре;
- определять предпосылки для начала атаки или защиты.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2021	31.05.2022	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Календарно-тематическое планирование. Очная форма обучения

№	Тема	Кол-во часов	Дата занятия по плану	Дата занятия фактич.
1.	Инструктаж по охране труда на занятиях футболом. Знакомство с группой. Введение в программу. Правила поведения. Техника безопасности. ОФП.	2	16.09	
2.	ОФП. Равномерно-переменный бег. Специальные беговые упражнения. СФП. Защитная стойка. Перемещение приставным шагом. Подвижная игра.	2	18.09	
3.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование защитной стойки. Закрепление перемещения приставным шагом.	2	23.09	
4.	ОФП. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.	2	25.09	
5.	ОФП. Равномерный бег. СФП. Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперед. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.	2	30.09	
6.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперед. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.	2	02.10	
7.	ОФП. Повторный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперед. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.	2	07.10	
8.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	2	09.10	
9.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма	2	14.10	

	катящихся мячей внутренней стороной стопы.			
10.	ОФП. Интервальный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Удар носком. Удар серединой подъёма.	2	16.10	
11.	ОФП. Равномерно-переменный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.	2	21.10	
12.	ОФП. Интервальный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	2	23.10	
13.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Ведение мяча внешней частью подъёма.	2	28.10	
14.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	2	30.10	
15.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.	2	04.11	
16.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	2	06.11	
17.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	2	11.11	
18.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.	2	13.11	
19.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	2	18.11	
20.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.	2	20.11	
21.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой	2	25.11	
22.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	2	27.11	
23.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	2	02.12	
24.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	2	04.12	
25.	ОФП. Равномерный бег. Специальные	2	09.12	

	беговые упражнения. ОРУ. СФП. Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.			
26.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	2	11.12	
27.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	2	16.12	
28.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Перестрелка»	2	18.12	
29.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	2	23.12	
30.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Перестрелка»	2	25.12	
31.	ОФП. Равномерно-переменный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	2	13.01	
32.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы. Учебно-тренировочная игра	2	15.01	
33.	ОФП. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удара с лёту внутренней стороной стопы. Учебно-тренировочная игра	2	20.01	
34.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.	2	22.01	
35.	ОФП. Равномерно-переменный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма. Учебно-тренировочная игра	2	27.01	
36.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма. Учебно-тренировочная игра	2	29.01	
37.	ОФП. Повторный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма. Учебно-тренировочная игра	2	03.02	

38.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма. Учебно-тренировочная игра	2	05.02	
39.	ОФП. Переменный. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма. Учебно-тренировочная игра	2	10.02	
40.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Финт «уходом». Учебно-тренировочная игра	2	12.02	
41.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление финта «уходом». Учебно-тренировочная игра	2	17.02	
42.	ОФП. Интервальный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование финта «уходом». Учебно-тренировочная игра	2	19.02	
43.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Финт «уходом с убианием мяча внутренней частью подъёма». Учебно-тренировочная игра	2	24.02	
44.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление финта «уходом с убианием мяча внутренней частью подъёма». Учебно-тренировочная игра	2	26.02	
45.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование финта «уходом с убианием мяча внутренней частью подъёма». Учебно-тренировочная игра	2	03.03	
46.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Финт «уходом с ложным замахом на удар». Учебно-тренировочная игра	2	05.03	
47.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Учебно-тренировочная игра	2	10.03	
48.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Учебно-тренировочная игра	2	12.03	
49.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Финт «остановка мяча подошвой». Учебно-тренировочная игра	2	17.03	
50.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление финта «остановка мяча подошвой». Учебно-тренировочная игра	2	19.03	
51.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование финта «остановка мяча подошвой». Учебно-тренировочная игра	2	24.03	
52.	Длительный переменный бег. ОФП. СФП. Финт «убиание мяча подошвой». Учебно-тренировочная игра	2	26.03	
53.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП.	2	31.03	

	Закрепление финта «убирание мяча подошвой». Учебно-тренировочная игра			
54.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование финта «убирание мяча подошвой». Учебно-тренировочная игра	2	02.04	
55.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Финт «проброс мяча мимо соперника». Учебно-тренировочная игра	2	07.04	
56.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника». Учебно-тренировочная игра	2	09.04	
57.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника». Учебно-тренировочная игра	2	14.04	
58.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Отбор мяча накладыванием стопы. Учебно-тренировочная игра	2	16.04	
59.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление отбора мяча накладыванием стопы. Учебно-тренировочная игра	2	21.04	
60.	ОФП. бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Отбор мяча выбиванием. Учебно-тренировочная игра	2	23.04	
61.	ОФП. Длительный равномерный бег. ОРУ. СФП. Закрепление отбора мяча выбиванием. Учебно-тренировочная игра	2	28.04	
62.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование отбора мяча выбиванием. Учебно-тренировочная игра	2	30.04	
63.	ОФП. Переменный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Отбор мяча перехватом. Учебно-тренировочная игра	2	05.05	
64.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление отбора мяча перехватом. Учебно-тренировочная игра	2	07.05	
65.	ОФП. Интервальный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование отбора мяча перехватом. Учебно-тренировочная игра	2	12.05	
66.	ОФП. Равномерно-переменный бег. Специальные беговые упражнения. Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание». Учебно-тренировочная игра	2	14.05	
67.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание». Учебно-тренировочная игра	2	19.05	
68.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание». Учебно-тренировочная игра	2	21.05	
69.	Техническая подготовка. Игровое занятие.	2	26.05	
70.	ОРУ. СФП. Учебно-тренировочная игра	2	28.05	
71.	Итоговое занятие. Игра футбол.	2	30.05	
72.	Итоговое занятие. Игра футбол.	2	31.05	

Календарно-тематическое планирование

Дистанционная форма обучения

№	Тема	Кол-во часов	Дата занятия	Формы трансляции учебного материала	Формы контроля	Ресурсы Ссылки
73.	Инструктаж по охране труда на занятиях футболом. Знакомство с группой. Введение в программу. Правила поведения. Техника безопасности. ОФП.	2	16.09	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
74.	ОФП. Равномерно-переменный бег. Специальные беговые упражнения. СФП. Защитная стойка. Перемещение приставным шагом. Подвижная игра.	2	18.09	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
75.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование защитной стойки. Закрепление перемещения приставным шагом.	2	23.09	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
76.	ОФП. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.	2	25.09	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
77.	ОФП. Равномерный бег. СФП. Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.	2	30.09	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
78.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.	2	02.10	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
79.	ОФП. Повторный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.	2	07.10	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
80.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	2	09.10	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
81.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	2	14.10	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
82.	ОФП. Интервальный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Удар носком. Удар серединой подъёма.	2	16.10	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
83.	ОФП. Равномерно-переменный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.	2	21.10	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
84.	ОФП. Интервальный бег. Специальные	2	23.10	Мини-	Электрон	Яндекс-

	беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.			лекция, видео-занятие	новый опрос Тест	Видео Чат WhatsApp
85.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Ведение мяча внешней частью подъёма.	2	28.10	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
86.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	2	30.10	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
87.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.	2	04.11	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
88.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	2	06.11	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
89.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	2	11.11	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
90.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.	2	13.11	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
91.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	2	18.11	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
92.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.	2	20.11	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
93.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой	2	25.11	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
94.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	2	27.11	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
95.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	2	02.12	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
96.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	2	04.12	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
97.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.	2	09.12	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
98.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	2	11.12	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp

99.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма мяча внутренней стороной стопы с переводом за спину.	2	16.12	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
100.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Перестрелка»	2	18.12	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
101.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	2	23.12	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
102.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Перестрелка»	2	25.12	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
103.	ОФП. Равномерно-переменный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	2	13.01	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
104.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы. Учебно-тренировочная игра	2	15.01	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
105.	ОФП. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удара с лёту внутренней стороной стопы. Учебно-тренировочная игра	2	20.01	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
106.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.	2	22.01	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
107.	ОФП. Равномерно-переменный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма. Учебно-тренировочная игра	2	27.01	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
108.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма. Учебно-тренировочная игра	2	29.01	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
109.	ОФП. Повторный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма. Учебно-тренировочная игра	2	03.02	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
110.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма. Учебно-тренировочная игра	2	05.02	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
111.	ОФП. Переменный. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней	2	10.02	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp

	частью подъёма. Учебно-тренировочная игра					
112.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Финт «уходом». Учебно-тренировочная игра	2	12.02	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
113.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление финта «уходом». Учебно-тренировочная игра	2	17.02	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
114.	ОФП. Интервальный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование финта «уходом». Учебно-тренировочная игра	2	19.02	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
115.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Финт «уходом с убиением мяча внутренней частью подъёма». Учебно-тренировочная игра	2	24.02	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
116.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление финта «уходом с убиением мяча внутренней частью подъёма». Учебно-тренировочная игра	2	26.02	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
117.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование финта «уходом с убиением мяча внутренней частью подъёма». Учебно-тренировочная игра	2	03.03	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
118.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Финт «уходом с ложным замахом на удар». Учебно-тренировочная игра	2	05.03	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
119.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Учебно-тренировочная игра	2	10.03	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
120.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Учебно-тренировочная игра	2	12.03	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
121.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Финт «остановка мяча подошвой». Учебно-тренировочная игра	2	17.03	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
122.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление финта «остановка мяча подошвой». Учебно-тренировочная игра	2	19.03	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
123.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование финта «остановка мяча подошвой». Учебно-тренировочная игра	2	24.03	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
124.	Длительный переменный бег. ОФП. СФП. Финт «убирание мяча подошвой». Учебно-тренировочная игра	2	26.03	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
125.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление финта «убирание мяча подошвой». Учебно-тренировочная игра	2	31.03	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
126.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование финта «убирание мяча подошвой». Учебно-тренировочная игра	2	02.04	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
127.	ОФП. Равномерный бег. Специальные	2	07.04	Мини-	Электрон	Яндекс-

	беговые упражнения. ОРУ. СФП. Финт «проброс мяча мимо соперника». Учебно-тренировочная игра			лекция, видео-занятие	новый опрос Тест	Видео Чат WhatsApp
128.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника». Учебно-тренировочная игра	2	09.04	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
129.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника». Учебно-тренировочная игра	2	14.04	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
130.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Отбор мяча накладыванием стопы. Учебно-тренировочная игра	2	16.04	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
131.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление отбора мяча накладыванием стопы. Учебно-тренировочная игра	2	21.04	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
132.	ОФП. бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Отбор мяча выбиванием. Учебно-тренировочная игра	2	23.04	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
133.	ОФП. Длительный равномерный бег. ОРУ. СФП. Закрепление отбора мяча выбиванием. Учебно-тренировочная игра	2	28.04	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
134.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование отбора мяча выбиванием. Учебно-тренировочная игра	2	30.04	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
135.	ОФП. Переменный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Отбор мяча перехватом. Учебно-тренировочная игра	2	05.05	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
136.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление отбора мяча перехватом. Учебно-тренировочная игра	2	07.05	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
137.	ОФП. Интервальный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование отбора мяча перехватом. Учебно-тренировочная игра	2	12.05	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
138.	ОФП. Равномерно-переменный бег. Специальные беговые упражнения. Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание». Учебно-тренировочная игра	2	14.05	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
139.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание». Учебно-тренировочная игра	2	19.05	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
140.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание». Учебно-тренировочная игра	2	21.05	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
141.	Техническая подготовка. Итоговое занятие.	2	26.05	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
142.	ОРУ. СФП. Учебно-тренировочная игра	2	28.05	Мини-лекция, видео-занятие	Электронный опрос Тест	Яндекс-Видео Чат WhatsApp
143.	Итоговое занятие. Игра футбол.	2	30.05	Мини-лекция,	Электронный опрос	Яндекс-Видео

	<p>защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.</p> <p>ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.</p> <p>ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.</p> <p>ОФП. Интервальный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Удар носком. Удар серединой подъёма.</p> <p>ОФП. Равномерно-переменный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма. ОФП. Интервальный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.</p> <p>ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Ведение мяча внешней частью подъёма.</p> <p>ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.</p>						
3.	<p>ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.</p> <p>ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.</p> <p>ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.</p> <p>ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.</p> <p>ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Ведение мяча внутренней частью</p>	16	ноябрь	16	16	16	16

	<p>тренировочная игра</p> <p>ОФП. Переменный. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма. Учебно-тренировочная игра</p> <p>ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Финт «уходом». Учебно-тренировочная игра</p> <p>ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление финта «уходом». Учебно-тренировочная игра</p> <p>ОФП. Интервальный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование финта «уходом». Учебно-тренировочная игра</p> <p>ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Финт «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Учебно-тренировочная игра</p> <p>ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Учебно-тренировочная игра</p>						
7.	<p>ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Учебно-тренировочная игра</p> <p>ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Финт «уходом с ложным замахом на удар». Учебно-тренировочная игра</p> <p>ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Учебно-тренировочная игра</p> <p>ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Учебно-тренировочная игра</p> <p>ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Финт «остановка мяча подошвой». Учебно-</p>	16	март	16	16	16	16

9.	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование отбора мяча выбиванием. Учебно-тренировочная игра	22	май	22	22	22	22
	ОФП. Переменный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Отбор мяча перехватом. Учебно-тренировочная игра						
	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Закрепление отбора мяча перехватом. Учебно-тренировочная игра						
	ОФП. Интервальный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование отбора мяча перехватом. Учебно-тренировочная игра						
	ОФП. Равномерно-переменный бег. Специальные беговые упражнения. Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание». Учебно-тренировочная игра						
	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание». Учебно-тренировочная игра						
	ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание». Учебно-тренировочная игра						
	Техническая подготовка. Итоговое занятие.						
	ОРУ. СФП. Учебно-тренировочная игра						
	Итоговое занятие. Игра футбол.						
	Итоговое занятие. Игра футбол.						
Всего часов в год	144						

Содержание программы

Основы знаний по футболу.

- Развитие футбола в России и за рубежом:

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира,

Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

- Терминология элементов футбола:

Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.

- Строение и функции организма человека:

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.

- Профилактика травматизма при занятиях футболом:

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

- Стойка игрока.
- Перемещения в стойке приставными шагами боком.
- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.
- Ускорения, старты из различных положений.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Бег «змейкой», «восьмеркой»
- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

Техника ударов по мячу и остановок мяча.

- Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.

- Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).
- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
- Остановка мяча грудью.
- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- Передача мяча партнеру.
- Ловля низколетящего мяча вратарем.

Техника ведения мяча.

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.
- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

Техника защитных действий.

- Зонная защита.
- Персональная защита.
- Смешанная защита.
- Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.
- Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.
- Игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей.
- Перехват мяча.

Тактика и техника игры.

- Расстановка игроков на поле.
- Тактика свободного нападения.
- Тактические действия линий обороны и атаки:

а) индивидуальная тактика игрока;

- б) коллективные тактические действия;
- в) выбор места игрока;
- г) создание численного перевеса при атаке;
- д) отвлекающие действия игроков.

- Позиционное нападение без изменения позиций игроков.
- Позиционное нападение с изменением позиций игроков.
- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
- Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
- Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

Соревнования, правила соревнований.

- Основные правила соревнований по футболу.
- Судейство игр.
- Эстафеты с элементами футбола.

Техническая и тактическая подготовка.

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным 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 в 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 ногу партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка, в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящего и опускающего мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо и влево). Обманные движения, уход выпадом и перенос ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираанием мяча под себя и с пропуском мяча партнеру «ударом головой». Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Тактика игры вратаря: Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, катящего и низко летящего навстречу и несколько в ворота мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места, на месте. Ловля летящего в сторону на уровне живота. Грудь мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

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.

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 различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую и 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.

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

Групповые действия. Противодействие комбинаций «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать 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.

Оценочные и методические материалы

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного футболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике

игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую и специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Реализация педагогом образовательного процесса

Перед переходом на дистанционное обучение педагог должен провести мониторинг и получить информацию от родителей (законных представителей) учащегося о технических возможностях использования конкретного оборудования, технических возможностей в каждой семье, т.к. от этого зависит выбор оптимальных условий для полноценных занятий.

Занятие с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения может включать:

- разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием;
- online-занятие, видеолекция; online-консультация;
- фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов;
- инструкции по выполнению практических заданий;
- дидактические материалы/ технологические карты;
- тестовые задания;
- контрольные задания;
- и др.

Структура занятия с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения содержит основные компоненты, что и занятие в очной форме.

При проведении занятия с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, в водной его части следует обозначить правила работы и взаимодействия (объяснить учащимся технические особенности работы и правила обмена информацией). В процессе занятия педагогу необходимо четко давать инструкции выполнения заданий.

Изучение теоретического материала можно организовать различными способами:

- использование готовых тематических видеолекций;
- самостоятельное проведение занятий в режиме онлайн;
- размещение презентаций и текстовых документов в сети интернет.

К каждому теоретическому разделу необходимо подготовить вопросы для самоконтроля и закрепления материала.

Для организации практической деятельности рекомендуется выполнение комплекса практических упражнений, творческих заданий, индивидуальных или групповых проектов.

Педагог может рассмотреть возможность записи занятия на цифровой носитель для формирования и накопления «Банка видеозанятий» для дальнейшего использования его материалов в образовательном процессе.

Для предупреждения развития переутомления педагогам рекомендуется проведение упражнений для глаз каждые 20-25 минут работы, а также проведение упражнений физкультминутки в течение 1-2 минут для снятия утомления.

Контроль освоения учебного материала обучающимися

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов. Два раза в год (декабрь и май) в группе проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в качественных показателях по технической, тактической, физической и теоретической подготовке.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на координацию, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание

из вися. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, приемах, ударов по воротам.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Кадровое и материально-техническое обеспечение программы.

Руководитель секции футбола – педагог дополнительного образования Чепрасов Сергей Юрьевич.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивная площадка ГБОУ СОШ №16 с полем для футбола, а также спортивный зал.

- футбольные мячи – 15 шт.
- набивные мячи – 10 шт.
- перекладины для подтягивания в висе – 2 шт.
- гимнастические скакалки – 20 шт.
- футбольные ворота – 4 шт.
- гимнастические маты – 6 шт.
- гимнастические скамейки – 10 шт.
- гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Система контроля результативности обучения			
Периодичность контроля			Формы и средства контроля
Выявление результатов обучения	Начальная диагностика	Начало учебного года (сентябрь-ноябрь)	Педагогическое наблюдение, беседа, тест
	Промежуточная диагностика	Середина учебного года (декабрь-февраль)	Опрос , игровые формы, тест
	Итоговая диагностика	Конец учебного года (март-май)	Участие учащихся в контрольных играх
Фиксация результатов обучения	Начальная фиксация	Начало учебного года (сентябрь-ноябрь)	Использование анкет для детей и родителей,отзывы детей
	Промежуточная фиксация	Середина учебного года (декабрь-февраль)	Использование тестирования ,отзывы (дети и родители).

	Итоговая фиксация	Конец учебного года (март-май)	Использование портфолио спортивных достижений учащихся. Готовые работы, фото материал .
Предъявление результатов обучения	Уровень мероприятия	Приблизительная дата мероприятия	Форма предъявления результатов обучения
В начале учебного года	Районный	Октябрь-ноябрь	Участие в контрольных играх
В середине учебного года	Районный, Городской	Декабрь-февраль	Участие в контрольных играх
В конце учебного года	Районный. Городской	Март-май	Участие в спортивном празднике. Использование фото материалов.

План работы с родителями дистанционно

№ п/п	Тема	Формы взаимодействия	Сроки
1.	Передача информации по расписанию и начале занятий	сообщение	в течении учебного года
2.	Совместное планирование мероприятий с родительским комитетом	совещание	сентябрь
3.	Плановое родительское собрание (обозначить цели и задачи на текущий учебный год)	собрание	сентябрь
4.	Индивидуальные консультации по развитию и воспитанию	консультация	в течении учебного года
5.	Общение через электронную почту (передача срочной информации)	общение	в течении учебного года
6.	Плановое родительское собрание (показать результаты детей за первое полугодие)	собрание	декабрь
7.	Анкетирование родителей	общение	апрель
8.	Итоговое родительское собрание	собрание	май

Список литературы

Для педагога:

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.
2. Андреев СЛ. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.

3. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
5. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: советский спорт, 2010.-336 с.
6. Годик М.А., Борознов Г.Л., Котенко Н.В., Малышев В.Н., Кулин Н.А., Российский С.А.Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.: ил.
7. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола.-М.: Олимпия,2007.- С.10-12.
8. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. (1 этап 8-10) – 111 с., (2 этап 11-12 лет) – 204 с.
9. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
10. Михалкин Г.П., Жданкин А.В. Футбол. – М.: ООО «издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000. – 160 с.: ил. – (для мальчиков).
11. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советскийспорт, 2008.- 264 стр. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.

Для детей:

1. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный футболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
2. Литвинов, Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. – М.: Просвещение. 1999.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любимирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. – М.: Просвещение, 1998.

Перечень электронных образовательных ресурсов

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Футбол> Все о футболе
2. https://ru.wikipedia.org/wiki/Чемпионат_мира_по_футболу Чемпионат мира по футболу
3. https://ru.wikipedia.org/wiki/Чемпионат_Европы_по_футболу Чемпионат Европы по футболу
4. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13513482046913921252&from=tabbar&reqid=1599675617920602-1411300192450679506600102-vla1->

[2759&suggest_reqid=11722511145736966956427988180176&text=футбольные+упражнения](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3553735847336782318&reqid=1599675741580799-972626780488099131100102-vla1-1530&suggest_reqid=11722511145736966958080462001153&text=тактика+нападения+мини+футбола+5+на+5) 101 упражнение с мячом для юных футболистов

5. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3553735847336782318&reqid=1599675741580799-972626780488099131100102-vla1-1530&suggest_reqid=11722511145736966958080462001153&text=тактика+нападения+мини+футбола+5+на+5 Тактика мини-футбола
6. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13614673978558525232&from=tabbar&parent_reqid=1599675852887707-1553273792096599829800281-production-app-host-man-web-ур-115&text=тактика+футбола Основы тактики
7. <https://ok.ru/video/39602883131> Футбольный матч Россия-Голландия 2008г.

ГБОУ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 16 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА, Терновская Мария Владимировна, ДИРЕКТОР
08.11.2021 18:12 (MSK), Сертификат № 74059200CCAC9DAB48CE39ED5D5FF332