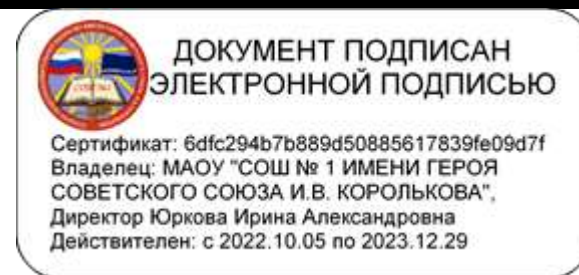


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1
имени Героя Советского Союза И. В. Королькова»**

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 4
от «20» мая 2022 г.

Согласовано
на заседании МС
Протокол № 4
от «30» августа 2022 г.

Утверждено
Приказом директора
МАОУ «СОШ №1»
от «31» августа 2022 г. №492-О



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Мини-футбол»**

Составители рабочей программы:

Тихановский А.А.
учитель физкультуры, высшая
категория

Приложения:
№1. Календарно-тематическое планирование

г. Салехард, 2022 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности рассмотрена на заседании школьного методического объединения:

Председатель школьного методического объединения

Ф.И.О. _____

(подпись)

Экспертиза осуществлена

(должность, квалификационная категория)

Ф.И.О. _____

(подпись)

Лист дополнений и изменений к рабочей программе

в 20__ / 20__ уч.г.

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

Основания внесения дополнений и изменений к рабочей программе:

Дополнения и изменения внес _____ И.О. Фамилия

(должность, квалификационная категория) (подпись)

Дополнения (изменения) в рабочую программу рассмотрены и одобрены на ШМО _____.

Протокол от «__» _____ 20__ г. № _____

(наименование ШМО)

председатель ШМО _____ И.О. Фамилия

(подпись)

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР _____ И.О. Фамилия

(подпись)

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Мини-футбол» разработана на основе авторской программы «Внеурочная деятельность» Г. А. Колодницкий, В.С. Кунецов, М.В. Маслов., которая адаптирована до 50% под возможности, интересы и склонности обучающихся на уровне начального общего образования в части содержания дидактических единиц. Почасовая разбивка на изучение разделов и тем внутри разделов осуществлялась в соответствии с логикой авторской программы и с учётом подготовки контингента обучающихся.

Курс внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» призван способствовать достижению планируемых результатов основной образовательной программы начального общего образования «Средняя общеобразовательная школа № 1 имени Героя Советского Союза И. В. Королькова».

Описание программы:

Программа «Мини-футбол» для школьников 5-9х классов рассчитана на 1 год обучения (136 часа). Программа предполагает проведение учебных занятий со школьниками 4 часов в неделю. Продолжительность занятий 90 минут. Форма организация занятий предполагает учебно-тренировочные занятия, соревнования. Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из учащихся нескольких классов. Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую часть, а также соревнования как форму подведения итогов.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий, правил игровых видов спорта, основах здорового образа жизни, о различных видах оздоровительных упражнений.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям, техническим, тактическим навыкам обучения. Программа состоит из блоков по окончании каждого блока, с учащимися проводится диагностика достижений. Блочная система подразумевает переходный этап от одного к другому по принципу от простого к сложному, тем самым При этом физическую подготовку планируется обеспечить в других блоках за счет применения сопряженного метода обучения.

Формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Формы реализации программы:

- беседа;
- игра;
- демонстрации;
- просмотр видео информации;
- учебно-тренировочные занятия;
- участие в оздоровительных процедурах;
- школьные спортивные турниры;
- спортивные и оздоровительные акции.

Используемый перечень УМК:

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. - 4-е изд. - М. : Просвещение, 2014
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / авт.-сост. В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012.
3. Подвижные игры 1-4 класс / авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2011.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Пособие для учителей / авт.-сост. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - Москва : Просвещение, 2013.
1. Основная литература для учителя:
 - 1.1. Внеурочная деятельность учащихся. Пособие для учителей. Футбол. / авт.-сост. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - Москва : Просвещение, 2011.
 - 1.2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
 - 1.3. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – Москва : Просвещение, 2006.
 - 1.4. Внеурочная деятельность учащихся. Пособие для учителей / авт.-сост. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - Москва : Просвещение, 2013.
2. Дополнительная литература для учителя:
 - 2.1. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура».
 - 2.2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
 - 2.3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания, 2001.
 - 2.4. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. М.: Первое сентября, 2002 .
 - 2.5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - Москва, 1998.
 - 2.6. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс. – Москва : Вако, 2006.
3. Дополнительная литература для обучающихся:
 - 3.1. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

Используемый перечень ЭОР (ФГОС п.16.2.2. п.п7):

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> : Этот проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы.

<http://fizkultura-na5.ru/> На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьесбережения и видам спорта, кроссворды , статьи, нормативы, комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое...

<http://fizkulturnica.ru/> Материалы, размещенные на этом сайте, предназначены для учителей физической культуры, для учеников, для их родителей и для людей, заботящихся о своем здоровье и здоровье своих близких.

<http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.htm> : Методика развития взрывной силы ног

<http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php> : Праздник День физкультурника

<http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm> Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки.

<http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html>: Упражнения для детей с предметами (мяч, скакалка, гантели)

<http://sport-men.ru/> Обучение игры в мини-футбол.

<http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html> Комплексы: ЛФК Комплексы аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры, комплекс упражнений для профилактики плоскостопия, комплексы упражнений для формирования осанки, самомассаж с помощью массажера

**Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности
(ФГОС п.16.2.2. п.п.4)**

	1 Год обучения	Способы оценки планируемых результатов (зачёты, отзывы и т.п.). формы представления достижения учащимися планируемых результатов и представления результатов (выставки, спектакли, концерты, соревнования, турниры, конференции, портфолио и др).
Метапредметные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности (из ООП НОО по ФГОС)		
Личностные универсальные учебные действия	– широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы; – учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; – установка на здоровый образ жизни; – основы здоровьесберегающего поведения.	Рассказ. Просмотр тематического фильма Конкурс. Игры народов мира с мячом. Конкурс. Совместные игры детей и родителей, «Родители и я спортивная семья»

Регулятивные универсальные учебные действия	– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи; – адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; – различать способ и результат действия; – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата. Выпускник получит возможность научиться: – в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; – преобразовывать практическую задачу в познавательную; – самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.	Отзыв учителя о проявлении самостоятельности при организации мест занятий Устный опрос. Наблюдение за соблюдением ТБ, во время проведения игр, соревнований, тренировочных занятий. Педагогическое наблюдение. Соревнования, турниры, тренировочные занятия. Учет. Учебно-тренировочные занятия. Самостоятельная работа. Конкурс по составлению комплекса упражнений. Устные ответы. Работа с литературой. Отзыв. Самостоятельное проведение игры с группой.
2. Познавательные и/универсальные учебные действия и/или <u>предметные</u>	1. характеризовать способы безопасного поведения на занятиях по физической культуре и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). 2. организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; 3. целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; 4. выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	Устный опрос. Беседа. Контроль техники. Практическое занятие. Устный опрос. Презентация. Устный опрос. Презентация.

	5. упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); 6. выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Практическая работа «Самообследование» Конкурс. Контроль техники. Учебно-тренировочное занятие. Зачет. Устные ответы Самостоятельное проведение подвижной игры с группой по упрощённым правилам
3. Коммуникативные универсальные учебные действия	– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации. – учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; – договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; – строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; – контролировать действия партнёра; – использовать речь для регуляции своего действия; – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Взаимопроверка. Тестирование. Соревнования по Мини-футболу.

Содержание и тематическое планирование курса внеурочной деятельности

Разделы/темы	Кол-во час на раздел/тему	1 Год обучения /содержание в дидактических единицах	Форма организации и виды деятельности обучающихся	Способ отметки по итогам оценки результата (зачтено/не зачтено, отзыв учителя и т.п.)	Итого за период реализации
Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности	6 ч	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	Беседа, просмотр тематического фильма	Зачёт	6ч
			Конкурс на знание правил игры		
			Конкурс на знание жестов		
			Просмотр фильма		
Подвижные игры с элементами игровых видов спорта (футбола, баскетбола, волейбола).	20	«Гонка мячей», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».	Учебно-тренировочные занятия	Любительские соревнования	20ч
СФП	52	Передвижения и остановки; Удары по мячу; Остановка мяча; Ведение мяча и обводка; Отбор мяча; Вбрасывание мяча; Игра вратаря; Тактика игры;	Учебно-тренировочные занятия	Зачет Соревнования. Конкурс	52

ОФП	52	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	Учебно-тренировочная	Тестирование	52
Соревнования	6	В группах	Игровая	Показательные выступления	6

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1
имени Героя Советского Союза И. В. Королькова»**

✉ ул. Республики, 31 г. Салехард, Ямало-Ненецкий автономный округ, России, 629007
☎ / факс (34922) 3-91-11, E-mail: sh1@salekhard.org
ОКАТО 71171000000 ОГРН 1028900507569 ИНН 8901007133 КПП 890101001

Рассмотрено:
на заседании ШМО
протокол №
от мая 2020 г.

Рекомендовано:
на заседании НМС
Протокол №
от мая 2020 г

Согласовано:
зам. директора по УВР

()

Утверждено
приказ №
от августа 2020 года
Директор школы

()

**Календарно-тематическое планирование
реализации курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»**

Автор-составитель:
Тихановский А.А.
учитель физкультуры, высшая категория

Уровень образования: СОО
Год обучения 1

УМК Внеурочная деятельность учащихся. Футбол : пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.
— М. : Просвещение, 2011.

г. Салехард, 2022 г.

№п/п	Дата		Раздел. Тема. Занятия в соответствии с содержанием (то, что записывается в журнал)	Содержание занятий	Формы организации и виды деятельности обучающихся	Система оценки достижения планируемого результата
	Планируемая	Фактическая				
1.			Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	Беседа, просмотр тематического фильма. Учебно-тренировочная	Устный зачет
2.			Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	Беседа, просмотр тематического фильма. Учебно-тренировочная	Устный зачет
3.			Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	Беседа, просмотр тематического фильма. Учебно-тренировочная	Устный зачет
4.			Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	Беседа, просмотр тематического фильма. Учебно-тренировочная	Устный зачет
5.			Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия	Беседа, просмотр тематического фильма. Учебно-тренировочная	Устный зачет

				и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.		
6.			Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	Беседа, просмотр тематического фильма. Учебно-тренировочная	Устный зачет
7.			Передвижения и остановки. ОФП.	Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
8.			Передвижения и остановки. ОФП.	Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
9.			Передвижения и остановки. ОФП.	Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
10.			Передвижения и остановки. ОФП.	Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки,	Учебно-тренировочная	Текущий контроль

				повороты, старты из различных исходных положений. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.		
11.			Передвижения и остановки. ОФП.	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
12.			Передвижения и остановки. ОФП.	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
13.			Передвижения и остановки. ОФП.	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
14.			Передвижения и остановки. ОФП.	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки,	Учебно-тренировочная	Текущий контроль

				повороты, старты из различных исходных положений. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.		
15.			Передвижения и остановки. ОФП.	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
16.			Удары по мячу. ОФП.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
17.			Удары по мячу. ОФП.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
18.			Удары по мячу. ОФП.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью	Учебно-тренировочная	Текущий контроль

				подъема. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		
19.			Удары по мячу. ОФП.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
20.			Удары по мячу. ОФП.	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. . Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
21.			Удары по мячу. ОФП.	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. . Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
22.			Удары по мячу. ОФП.	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. . Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
23.			Удары по мячу.	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары	Учебно-тренировочная	Текущий контроль

			ОФП.	по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.		
24.			Удары по мячу. ОФП.	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
25.			Удары по мячу. ОФП.	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
26.			Удары по мячу. ОФП.	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
27.			Удары по мячу. ОФП.	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Развитие скоростных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
28.			Удары по мячу. ОФП.	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Развитие скоростных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
29.			Удары по мячу. ОФП.	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы.	Учебно-тренировочная	Текущий контроль

				Развитие скоростных способностей		
30.			Удары по мячу. ОФП.	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Развитие скоростных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
31.			Удары по мячу. ОФП.	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Развитие скоростных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
32.			Удары по мячу. ОФП.	Удары по летящему мячу серединой подъема. Развитие скоростных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
33.			Удары по мячу. ОФП.	Удары по летящему мячу серединой подъема. Развитие скоростных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
34.			Удары по мячу. ОФП.	Удары по летящему мячу серединой подъема. Развитие скоростных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
35.			Удары по мячу. ОФП.	Удары по летящему мячу серединой подъема. Развитие скоростных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
36.			Удары по мячу. ОФП.	Удары по летящему мячу серединой лба. Удары по летящему мячу боковой частью лба. Развитие скоростных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
37.			Удары по мячу. ОФП.	Удары по летящему мячу серединой лба. Удары по летящему мячу	Учебно-тренировочная	Текущий контроль

				боковой частью лба. Развитие скоростных способностей		
38.			Удары по мячу. ОФП.	Удары по летящему мячу серединой лба. Удары по летящему мячу боковой частью лба. Развитие скоростных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
39.			Удары по мячу. ОФП.	Удары по летящему мячу серединой лба. Удары по летящему мячу боковой частью лба. Развитие скоростных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
40.			Удары по мячу. ОФП.	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Развитие скоростных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
41.			Удары по мячу. ОФП.	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Развитие скоростных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
42.			Удары по мячу. ОФП.	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Развитие скоростных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
43.			Удары по мячу. ОФП.	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Развитие скоростных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль

44.			Удары по мячу. ОФП.	Угловой удар. Поддача мяча в штрафную площадь. Развитие скоростных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
45.			Удары по мячу. ОФП.	Угловой удар. Поддача мяча в штрафную площадь. Развитие скоростных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
46.			Удары по мячу. ОФП.	Угловой удар. Поддача мяча в штрафную площадь. Развитие скоростных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
47.			Контрольная игра.	Игровая.	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
48.			Остановка мяча. ОФП	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Развитие скоростных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
49.			Остановка мяча. ОФП	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Развитие скоростных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
50.			Остановка мяча. ОФП	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Развитие скоростных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
51.			Остановка мяча. ОФП	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Развитие скоростных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль

52.			Остановка мяча. ОФП	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Развитие скоростных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
53.			Остановка мяча. ОФП	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Развитие скоростных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
54.			Остановка мяча. ОФП	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Развитие скоростных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
55.			Остановка мяча. ОФП	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Развитие скоростных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
56.			Остановка мяча. ОФП	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Развитие скоростных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
57.			Остановка мяча. ОФП	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Развитие скоростных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
58.			Остановка мяча. ОФП	Остановка мяча грудью. Развитие скоростных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
59.			Остановка мяча. ОФП	Остановка мяча грудью. Развитие скоростных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
60.			Остановка мяча. ОФП	Остановка мяча грудью. Развитие скоростных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль

61.			Остановка мяча. ОФП	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Развитие координационных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
62.			Остановка мяча. ОФП	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Развитие координационных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
63.			Остановка мяча. ОФП	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Развитие координационных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
64.			Контрольная игра.	Игровая.	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
65.			Ведение мяча и обводка. ОФП	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Развитие координационных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
66.			Ведение мяча и обводка. ОФП	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
67.			Ведение мяча и обводка. ОФП	защитника). Развитие координационных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
68.			Ведение мяча и обводка. ОФП	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением	Учебно-тренировочная	Текущий контроль

				направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления		
69.			Ведение мяча и обводка. ОФП	защитника). Развитие координационных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
70.			Ведение мяча и обводка. ОФП	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
71.			Ведение мяча и обводка. ОФП	защитника). Развитие координационных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
72.			Ведение мяча и обводка. ОФП	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
73.			Ведение мяча и обводка. ОФП	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
74.			Ведение мяча и обводка. ОФП	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль

75.			Ведение мяча и обводка. ОФП	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
76.			Ведение мяча и обводка. ОФП	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
77.			Ведение мяча и обводка. ОФП	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
78.			Ведение мяча и обводка. ОФП	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
79.			Ведение мяча и обводка. ОФП	Обводка с помощью обманных движений (финтов). Развитие координационных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
80.			Ведение мяча и обводка. ОФП	Обводка с помощью обманных движений (финтов). Развитие координационных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль

81.			Ведение мяча и обводка. ОФП	Обводка с помощью обманных движений (финтов). Развитие координационных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
82.			Ведение мяча и обводка. ОФП	Обводка с помощью обманных движений (финтов). Развитие координационных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
83.			Ведение мяча и обводка. ОФП	Обводка с помощью обманных движений (финтов). Развитие координационных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
84.			Ведение мяча и обводка. ОФП	Обводка с помощью обманных движений (финтов). Развитие координационных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
85.			Ведение мяча и обводка. ОФП	Обводка с помощью обманных движений (финтов). Развитие координационных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
86.			Ведение мяча и обводка. ОФП	Обводка с помощью обманных движений (финтов). Развитие координационных способностей	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
87.			Контрольная игра.	Игровая.	Учебно-тренировочная.	Текущий контроль
88.			Отбор мяча. ОФП	Выбивание мяча ударом ногой. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная.	Текущий контроль
89.			Отбор мяча. ОФП	Выбивание мяча ударом ногой. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная.	Текущий контроль

90.			Отбор мяча. ОФП	Выбивание мяча ударом ногой. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная.	Текущий контроль
91.			Отбор мяча. ОФП	Выбивание мяча ударом ногой. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная.	Текущий контроль
92.			Отбор мяча. ОФП	Выбивание мяча ударом ногой. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная.	Текущий контроль
93.			Отбор мяча. ОФП	Выбивание мяча ударом ногой. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная.	Текущий контроль
94.			Отбор мяча. ОФП	Выбивание мяча ударом ногой. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная.	Текущий контроль
95.			Отбор мяча. ОФП	Отбор мяча перехватом. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная.	Текущий контроль
96.			Отбор мяча. ОФП	Отбор мяча перехватом. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная.	Текущий контроль
97.			Отбор мяча. ОФП	Отбор мяча перехватом. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная. Игровая	Текущий контроль

98.			Отбор мяча. ОФП	Отбор мяча перехватом. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная. Игровая	Текущий контроль
99.			Отбор мяча. ОФП	Отбор мяча перехватом. Развитие скоростно-силовых способностей.	Презентация. Учебно-тренировочная. Игровая	Текущий контроль
100.			Отбор мяча. ОФП	Отбор мяча перехватом. Развитие скоростно-силовых способностей.	Презентация. Учебно-тренировочная. Игровая	Текущий контроль
101.			Отбор мяча. ОФП	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная. Игровая	Текущий контроль
102.			Отбор мяча. ОФП	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная. Игровая	Текущий контроль
103.			Отбор мяча. ОФП	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная. Игровая	Текущий контроль
104.			Отбор мяча. ОФП	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная. Игровая	Текущий контроль
105.			Отбор мяча. ОФП	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная. Игровая	Текущий контроль
106.			Отбор мяча. ОФП	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная. Игровая	Текущий контроль

107.			Отбор мяча. ОФП	Отбор мяча в подкате. Развитие скоростно-силовых способностей	Учебно-тренировочная. Игровая	Текущий контроль
108.			Отбор мяча. ОФП	Отбор мяча в подкате. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная. Игровая	Текущий контроль
109.			Отбор мяча. ОФП	Отбор мяча в подкате. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная. Игровая	Текущий контроль
110.			Отбор мяча. ОФП	Отбор мяча в подкате. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная. Игровая	Текущий контроль
111.			Отбор мяча. ОФП	Отбор мяча в подкате. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная. Игровая	Текущий контроль
112.			Отбор мяча. ОФП	Отбор мяча в подкате. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная. Игровая	Текущий контроль
113.			Вбрасывание мяча. ОФП	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная. Игровая	Текущий контроль
114.			Вбрасывание мяча. ОФП	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная. Игровая	Текущий контроль
115.			Вбрасывание мяча. ОФП	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная. Игровая	Текущий контроль
116.			Вбрасывание мяча. ОФП	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная. Игровая	Текущий контроль

117.			Вбрасывание мяча. ОФП	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная. Игровая	Текущий контроль
118.			Вбрасывание мяча. ОФП	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная. Игровая	Текущий контроль
119.			Игра вратаря. ОФП	Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная. Игровая	Текущий контроль
120.			Игра вратаря. ОФП	Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная. Игровая	Текущий контроль
121.			Игра вратаря. ОФП	Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная. Игровая	Текущий контроль
122.			Игра вратаря. ОФП	Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная. Игровая	Текущий контроль
123.			Игра вратаря. ОФП	Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу.	Учебно-тренировочная. Игровая	Текущий контроль

				Развитие скоростно-силовых способностей.		
124.			Игра вратаря. ОФП	Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная. Игровая	Текущий контроль
125.			Игра вратаря. ОФП	Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная. Игровая	Текущий контроль
126.			Игра вратаря. ОФП	Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная. Игровая	Текущий контроль
127.			Игра вратаря. ОФП	Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная. Игровая	Текущий контроль
128.			Игра вратаря. ОФП	Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная. Игровая	Текущий контроль
129.			Игра вратаря. ОФП	Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная. Игровая	Текущий контроль
130.			Игра вратаря. ОФП	Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в	Учебно-тренировочная. Игровая	Текущий контроль

				прыжке. Развитие скоростно-силовых способностей.		
131.			Игра вратаря. ОФП	Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная. Игровая	Текущий контроль
132.			Игра вратаря. ОФП	Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная. Игровая	Текущий контроль
133.			Игра вратаря. ОФП	Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
134.			Игра вратаря. ОФП	Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
135.			Игра вратаря. ОФП	Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная	Текущий контроль
136.			Игра вратаря. ОФП	Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебно-тренировочная	Текущий контроль

Нормативы
по физической и технической подготовке игры в футбол

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	
6-минутный бег (м)	1000	1200	1400	
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)				
Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой (м)	30	35	45	
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	15	13	19	
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	10	12	15	
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	20	25	2	
Бросок мяча на дальность (м)	13	15	20	