

Приложение 3
к основной общеобразовательной
программе – образовательной программе
среднего общего образования MAOY
COШ № 8

Принята
Педагогическим советом
MAOY COШ № 8
протокол от 29.08.2024 № 21-ПC/2023-2024

Утверждена
Директор MAOY COШ № 8
С.В Елсукова
приказ от 29.08.2024 № 175-О



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности «Футбол»
Срок реализации: 2 года
Класс: 10-11

Североуральский городской округ
2024 год

Оглавление

1.	Результаты освоения курса внеурочной деятельности	2
2.	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	2
3.	Тематическое планирование	3

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

1. Формирование первоначальных представлений о значении волейбол для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

2. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Актуальность программы заключается в укреплении здоровья обучающихся, так как игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивает основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Занятия футболом способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма, при этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Кроме того, коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый участник игры может проявлять свою самостоятельность, инициативу, но вместе с тем, игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Кроме этого, от играющих в футбол требуется быстрое принятие самостоятельных решений, умение анализировать ошибки.

Способы деятельности футбол.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических

качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт - минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Формы организации: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия.

Виды деятельности:

- работа по индивидуальным планам;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.
- проведение самостоятельных занятий.

3. Тематическое планирование

10 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов
Вводное занятие 2 ч		
	Теория 1 ч	
1	Содержание работы объединения и план занятий второго года обучения. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале. Место занятий, оборудование, инвентарь. Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.	1 ч
	Практика 1 ч	
2	Товарищеская встреча по футболу, инструктаж по технике безопасности, уход за спортивным инвентарем и оборудованием.	1 ч
Теоретическая подготовка 10 ч		
	Теория 10 ч	
3	Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России.	1 ч
4	Развитие футбола в России и за рубежом. Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Развитие массового детского и юношеского футбола «Кожаный мяч», его история и значение для развития российского футбола. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Международные соревнования для юношей. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.	1 ч
5	Краткие сведения о строении, функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими	1 ч

	упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов	
6	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.	1 ч
7	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.	1 ч
8	Физиологические основы спортивной тренировки. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.	1 ч
9	Общая и специальная физическая подготовка. Атлетическая подготовка футболиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств футболиста. Краткая характеристика средств физической подготовки футболистов. Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для футболистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности футболистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.	1 ч
10	Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства футболиста. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Судейская бригада, обслуживающая соревнования.	1 ч
	Практика 2 ч	

11	Тестирование по определению уровня сформированности знаний по разным направлениям теоретической подготовки программы.	1 ч
12	Контрольные упражнения и нормативы по технике и тактике	1 ч
Общая физическая подготовка 12 ч		
	<u>Теория 3 ч</u>	
13	Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.	1 ч
14	Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, для мышц шеи, для туловища, на формирование правильной осанки	1 ч
	<u>Практика 10 ч</u>	
15	<u>Строевые упражнения.</u> Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.	1 ч
16	<u>Общеразвивающие упражнения без предметов,</u> сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки, наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.	1 ч
17	Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.	1 ч
18	Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.	1 ч
19	<u>Общеразвивающие упражнения с предметами.</u> Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.	1 ч
20	Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.	1 ч
21	Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену; <u>акробатические упражнения.</u> Обучение перекатам в группировке. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты	1 ч
22	<u>Подвижные, спортивные игры и эстафеты.</u> Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.	1 ч
23-24	Контрольное тестирование по ОФП.	2 ч
Специальная физическая подготовка 12 ч		
	<u>Теория 2 ч</u>	

25	<u>Понятия «Стартовой скорости», «Дистанционной скорости», «Переключения от одного действия к другому».</u>	1 ч
26	Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре.	1 ч
	<u>Практика 10 ч</u>	
27	<u>Упражнения для развития быстроты.</u> По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.	1 ч
28	Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры.	1 ч
29	Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег».	1 ч
30	<u>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:</u> приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед	1 ч
31	<u>Упражнения для развития специальной выносливости.</u> Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам. Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.	1 ч
32	<u>Упражнения для развития ловкости.</u> Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мяча. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.	1 ч
33-34	Упражнения по технической подготовке: передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем.	2 ч
35-36	Контрольное тестирование по СФП	2 ч
Технико -тактическая подготовка 22 ч		
	<u>Теория 2 ч</u>	

37	<u>Техника владения мячом полевого игрока, техника владения мячом вратаря. Ловля мяча, отбивание мяча, перевод мяча.</u>	1 ч
38	<u>Тактика нападения, тактика защиты. Тактика игры вратаря.</u>	1 ч
	Практика 20 ч	
38-39	Удар внутренней стороной стопы, для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар серединой подъема при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот. Удар внутренней частью подъема при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах. Удар внешней частью подъема при обстреле ворот, углом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. Удар носком. Удар пяткой, для выполнения неожиданной передачи партнеру, находящемуся сзади. Резаные удары внутренней и внешней частями подъема. Удары с полета при дальних передачах, обстреле ворот. Удары по мячу головой. Удары головой - неотъемлемая часть игры в футбол. Удар лбом с места. Удар головой в прыжке.	2 ч
40-41	Остановки мяча. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы. Ведение мяча. Дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты): «ложный замах на удар», без сопротивления партнеров, «ложная остановка», в парах, «показ корпусом», «выпад в сторону», «оставь мяч партнеру», «переступание через мяч». Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега и в падении.	2 ч
42-43	Арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча. Кроме того, в ходе игры голкипер использует все многообразие приемов техники полевого игрока. Ловля мяча снизу при низко летящими навстречу ему мячами. Ловлю мяча сверху, для овладения мячами, летящими на уровне груди и головы, а также высоколетящими и опускающимися мячами. Ловля мяча сбоку при средней траектории в стороне от вратаря. Ловля мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта. Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой.	2 ч
44	Броски мяча: бросок мяча сверху, бросок мяча сбоку, бросок мяча снизу, бросок мяча двумя руками.	1 ч
45-47	Индивидуальная тактика без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля. Действия с мячом: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.	3 ч
48-49	Групповая тактика: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость».	2 ч
50-51	Командная тактика: быстрое нападение, постепенное нападение.	2 ч
52-53	Командная тактика: быстрое нападение, постепенное нападение.	2 ч
54-55	Руководство действиями партнёров.	2 ч
56-57	Оценка игровой ситуации, указания партнёрам о направлении развития атаки противника, перестройка на опеку и страховку	2 ч
Участие в соревнованиях 8 ч		
	Практика 8 ч	
58-66	Составление календаря спортивных встреч, оценка результатов соревнований, представление отчета, подготовка места для соревнований, информация; соревновательная деятельность	8 ч

Итоговое занятие 2 ч		
	Теория 1 ч	
67	Подведение итогов работы объединения за учебный год.	1 ч
	Практика 1 ч	
68	Товарищеская встреча по футболу.	1 ч
ИТОГО 68 ч		

11 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов
Вводное занятие 2 ч		
	Теория 1 ч	
1	Содержание работы объединения и план занятий третьего года обучения. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале. Место занятий, оборудование, инвентарь. Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.	1 ч
	Практика 1 ч	
2	Товарищеская встреча по футболу, инструктаж по технике безопасности, уход за спортивным инвентарем и оборудованием.	1 ч
Теоретическая подготовка 8 ч		
	Теория 6 ч	
3	Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития футбола. Значение российской школы футбола для развития международного футбола. Участие российских футболистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами. Международные соревнования для юношей. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.	1 ч
4	Физиологические основы спортивной тренировки. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Средства подготовки для футболистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности футболистов.	1 ч
5	Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве. Значение тактических заданий футболистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.	1 ч
6	Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности.	1 ч

	Практика 4 ч	
7-10	Тестирование по определению уровня сформированности знаний по разным направлениям теоретической подготовки программы.	4 ч
Общая физическая подготовка 12 ч		
	Практика 12 ч	
11	<u>Строевые упражнения.</u> Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении	1 ч
12	<u>Общеразвивающие упражнения без предметов,</u> сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки, наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища	1 ч
13	Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.	1 ч
14	Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.	1 ч
15-16	<u>Общеразвивающие упражнения с предметами.</u> Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.	2 ч
17	Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.	1 ч
18	Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену; <u>акробатические упражнения.</u> Обучение перекатам в группировке. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.	1 ч
19	<u>Подвижные, спортивные игры и эстафеты.</u> Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.	1 ч
20-21	<u>Легкоатлетические упражнения.</u> Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель.	2 ч
22	Контрольное тестирование по ОФП.	1 ч
Специальная физическая подготовка 12 ч		
	Практика 12 ч	
23-24	<u>Упражнения для развития быстроты.</u> По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.	2 ч

	Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д	
25	Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры.	1 ч
26-27	Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег».	2 ч
28-29	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.	2 ч
30-31	Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам. Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом	2 ч
32	Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мяча. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.	1 ч
33	Упражнения по технической подготовке: передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем.	1 ч
34	Контрольное тестирование по СФП.	1 ч
Технико -тактическая подготовка 22 ч		
	Практика 22 ч	
35-36	Удар внутренней стороной стопы, для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар серединой подъема при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот. Удар внутренней частью подъема при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах. Удар внешней частью подъема при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. Удар носком. Удар пяткой, для выполнения неожиданной передачи партнеру, находящемуся сзади. Резаные удары внутренней и внешней частями подъема. Удары с полулета при дальних	2 ч

	передачах, обстреле ворот. Удары по мячу головой. Удары головой - неотъемлемая часть игры в футбол. Удар лбом с места. Удар головой в прыжке.	
37-38	Остановки мяча. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы. Ведение мяча. Дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты): «ложный замах на удар», без сопротивления партнеров, «ложная остановка», в парах, «показ корпусом», «выпад в сторону», «оставь мяч партнеру», «переступание через мяч». Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега и в падении.	2 ч
39-40	Арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча. Кроме того, в ходе игры голкипер использует все многообразие приемов техники полевого игрока. Ловля мяча снизу при низко летящими навстречу ему мячами. Ловлю мяча сверху, для овладения мячами, летящими на уровне груди и головы, а также высоколетящими и опускающимися мячами. Ловля мяча сбоку при средней траекторией в стороне от вратаря. Ловля мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта. Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой.	2 ч
41	Броски мяча: бросок мяча сверху, бросок мяча сбоку, бросок мяча снизу, бросок мяча двумя руками.	1 ч
42-44	Индивидуальная тактика без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля. Действия с мячом: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.	3 ч
45-47	Групповая тактика: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость».	3 ч
48-50	Командная тактика: быстрое нападение, постепенное нападение.	3 ч
51-52	Действия вратаря в обороне, действия вратаря в атаке.	2 ч
53-54	Руководство действиями партнёров.	3 ч
55-56	Оценка игровой ситуации, указания партнёрам о направлении развития атаки противника, перестройка на опеку и страховку.	3 ч
Участие в соревнованиях 8 ч		
	Практика 36 ч	
57-64	Составление календаря спортивных встреч, оценка результатов соревнований, представление отчета, подготовка места для соревнований, информация. Соревновательная деятельность	8 ч
Итоговое занятие 2 ч		
	Теория 1 ч	
65	Подведение итогов работы объединения.	1 ч
	Практика 1 ч	
66	Товарищеская встреча по футболу.	1 ч
ИТОГО 68 ч		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201220

Владелец Елсукова Светлана Владимировна

Действителен с 14.09.2023 по 13.09.2024