**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Краснояружская детско-юношеская спортивная школа»**

|  |  |
| --- | --- |
| Программа рассмотрена и принята на заседании педагогического советаот «31» августа 2020 г.Протокол № 1 | Утверждена: Приказ № 92 от 31.08.2020 г. |

**Рабочая программа объединения**

**«Футбол» (старшие девочки)**

**на 2020-2021 учебный год**

Возраст обучающихся: 11-15 лет

 Автор-составитель:

 Рудыкин Анатолий Иванович

 – тренер-преподаватель

п. Красная Яруга - 2020 г.

**Пояснительная записка.**

Данная рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» утвержденной приказом № 85 от 08.07.2020 года.

Данная рабочая программа рассчитана на 1 год обучения в спортивно-оздоровительных группах для учащихся в возрасте от 8 до 17 лет. В рамках реализации программы предусматривается проведение практических и теоретических занятий, сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Программа рассчитана на 252 часа (126 занятий) в год. Режим организации образовательного процесса по программе предполагает проведение занятий (2 занятия по 45 минут) с периодичностью 3 раза в неделю. Образовательный процесс организовывается в форме учебно-тренировочных занятий.

**Цели и задачи.**

 Основной целью реализации программы является создание условий для формирования нравственно и физически здоровой личности обучающихся, формирования у учащихся теоретических знаний и практических умений, навыков в области спортивной игры «Футбол».

Из цели реализации программы вытекают общие задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, популяризация спортивной игры «Футбол».

Вместе с этим следует отметить, что на каждом году обучения решаются определенные конкретные задачи:

На первом году обучения — укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; подготовка и выполнение норм комплекса ГТО; овладение техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведении о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

**Ожидаемые результаты.**

В результате реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по футболу обучающиеся должны освоить тактику и технику игры в футбол, правила игры, должны владеть теоретическими знаниями об истории развития физической культуры и спорта, о развитии футбола, должны быть сформированы навыки самоконтроля, техники безопасности и гигиены, должен повысится уровень общей и специальной физической подготовки учащихся, должно улучшиться общее состояние здоровья учащихся и наблюдаться развитие их физических качеств, должен быть сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

**Критерии оценки результативности реализации программы.**

Результативность реализации программы определяется при помощи контрольных нормативов, которые принимаются 2 раза в год в конце каждого полугодия. Контрольные нормативы включают в себя:

1. Бег 30 м.
2. Шестиминутный бег
3. Прыжок в длину с места
4. Бег 30 м. с ведением мяча
5. Удар по мячу ногой на дальность
6. Жонглирование мячом
7. Удар по мячу ногой на точность попадания
8. Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам
9. Бросок мяча рукой на дальность.

По результатам сдачи контрольных нормативов учащимися делается вывод об освоении ими программного материала.

**Контрольные нормативы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | 11-12 лет | 13-14 лет |
| М | Д | М | Д |
| 1 | Бег 30 м (с) | 5,3 | 6,2 | 5,0 | 6,0 |
| 2 | 6-минутный бег (м) | 1100 | 1000 | 1300 | 1100 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 145 | 175 | 155 |
| 4 | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 6,5 | 7,5 | 6,1 | 7,1 |
| 5 | Удар по мячу ногой на дальность (м) | 35 | 25 | 45 | 35 |
| 6 | Жонглирование мячом (количество ударов) | 10 | 6 | 12 | 8 |
| 7 | Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий) | 4 | 3 | 5 | 4 |
| 8 | Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с) | 13 | 15 | 12 | 14 |
| 9 | Бросок мяча рукой на дальность (м) | 12 | 9 | 15 | 12 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  | Контрольные упражнения | 15-16 лет | 17 лет |
| М | Д | М | Д |
| 1 | Бег 30 м (с) | 4,4 | 5,6 | 4,2 | 5,2 |
| 2 | 6-минутный бег (м) | 1500 | 1200 | 1550 | 1250 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 200 | 170 | 215 | 175 |
| 4 | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 5,6 | 6,5 | 5,4 | 6,2 |
| 5 | Удар по мячу ногой на дальность (м) | 55 | 40 | 65 | 45 |
| 6 | Жонглирование мячом (количество ударов) | 16 | 10 | 20 | 12 |
| 7 | Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий) | 7 | 5 | 8 | 6 |
| 8 | Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с) | 10 | 13 | 9,3 | 12,5 |
| 9 | Бросок мяча рукой на дальность (м) | 20 | 16 | 25 | 18 |

**Учебный план**

**для спортивно-оздоровительных групп 1 года обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела** | **Количество часов** | **Формы аттестации и контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | - | Устный опрос |
| 2 | Развитие футбола в России | 2 | 2 | - | Устный опрос |
| 3 | Гигиенические знания и навыки, Закаливание | 1 | 1 | - | Устный опрос |
| 4 | Врачебный контроль и воспитательная работа | 6 | 6 | - | - |
| 5 | Правила игры в футбол | 4 | 4 | - | Устный опрос, учебные игры |
| 6 | Место занятий и оборудование | 2 | 2 | - | Устный опрос |
| 7 | Общая и специальная физическая подготовка | 88 | 2 | 86 | Тестирование по контрольным нормативам, учебные игры |
| 8 | Техника игры в футбол | 80 | 2 | 78 | Тестирование по контрольным нормативам, учебные игры |
| 9 | Тактика игры в футбол | 42 | 2 | 40 | Тестирование по контрольным нормативам, учебные игры |
| 10 | Соревнования по футболу | 18 | 1 | 17 | - |
| 11 | Выполнение норм комплекса ГТО | 4 | - | 4 | - |
| 12 | Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры | 4 | - | 4 | - |
|  | Итого | 252 | 23 | 229 | - |

**Программный материал первого** **года обучения (СОГ).**

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

Теория: Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки

Знакомство с физкультурным комплексом ГТО, с требованиями и нормами.

**Раздел 2. Развитие футбола в России.**

Теория: Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу. Региональные соревнования по футболу. Соревнования на приз клуба «Кожаный мяч».

**Раздел 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.**

Теория: Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

**Раздел 4. Врачебный контроль и воспитательная работа.**

Теория: Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение. Проведение тематических бесед о нравственности, товариществе, взаимовыручке и командном духе. Воспитательная работа в ходе проведения занятий.

**Раздел 5. Правила игры в футбол.**

Теория: Разбор и изучение правил игры в «футбол», «футзал». Роль капитана команды, его права и обязанности.

**Раздел 6. Место занятий и оборудование.**

Теория: Площадка для игры в футбол ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование.

**Раздел 7. Общая и специальная физическая подготовка.**

Теория:

Утренняя гигиеническая гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения. Меры предупреждения несчастных случаев. Подготовка к сдаче норм ГТО.

Практика:

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибами и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными, положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнении на формирование правильной осанки.

Упражнения с мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. «Мост» из положения, лежа на спине.

Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: два подхода по 2—4 раза, 2—3 подхода по 3—5 раз. Из упора лежа сгибание и разгибание рук: два подхода по 2—4 раза, 2—3 подхода по 3—5 раз.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6X30 м и 4X50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину и в высоту. Прыжки с места в длину.

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры.

Специальные упражнении для развития быстроты. Упражнении для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5—10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения 10, 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Спепециальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке попорот на право и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом».

**Раздел 8. Техника игры в футбол.**

Теория: Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча — перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывания мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря; ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивания мяча с рук.

Практика:

Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары па точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча—на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки — неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади, показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу — вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую

сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча — быстрый выход на мяч с целые опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом—выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

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

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

**Раздел 9. Тактика игры в футбол.**

Теория: Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры.

Практика:

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во Время передвижения шагом или бегом — подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча — повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперед на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штраф имя площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

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 или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание 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 или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществим, отбор мяча изученным способом.

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

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

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученным программный материал.

**Раздел 10. Соревнования по футболу.**

Теория: Система проведения соревнований. Положение. Регламент.

Практика: Участие в соревнованиях по футболу и футзалу различного уровня, а также товарищеские встречи.

**Раздел 11. Выполнение норм комплекса ГТО.**

Практика: Выполнение норм комплекса.

 **Раздел 12. Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке.**

Практика: Выполнение контрольных упражнений.

**Календарно – тематическое планирование**

**Сентябрь 2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата проведения по плану | 1 | 3 | 5 | 8 | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 | 22 | 24 | 26 | 29 |
| Дата проведения по факту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Содержание | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| Основы техники и тактики игры в футбол |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  |
| Правила игры. Организация и проведение соревнований |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х | х |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | 15 | 15 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 10 | 15 |
| ОРУ и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств |  |  |  | х |  | х |  |  | х |  | х | х | х |
| Разновидности бега, ходьбы, прыжков. Строевые упражнения. |  |  |  | х |  | х |  |  | х |  | х | х | х |
| Легкоатлетические упражнения |  |  |  |  | х |  | х | х |  | х |  |  |  |
| Подвижные игры и эстафеты |  |  |  |  | х |  | х | х |  | х |  |  |  |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | 25 | 25 | 30 | 30 | 25 | 25 | 30 | 30 | 25 | 25 | 30 | 30 | 25 |
| Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Упражнения для развития специальной выносливости |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| Упражнения для развития ловкости |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| **4** | **Технико-тактическая подготовка** | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| **Техническая подготовка** | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| Удары по мячу головой |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х | х |
| Удары по мячу ногой | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| Передача мяча | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Остановка мяча |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  |  |
| Ведение мяча |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |  |  |  |
| **Тактическая подготовка** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| **5** | **Воспитательная работа** | **В ходе занятия** |
| **Итого** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** |

**Октябрь 2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата проведения по плану | 1 | 3 | 6 | 8 | 10 | 13 | 15 | 17 | 20 | 22 | 24 | 27 | 27 | 31 |
| Дата проведения по факту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Содержание | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| Основы техники и тактики игры в футбол | х |  | х |  | х |  | х |  |  | х |  |  | х |  |
| Правила игры. Организация и проведение соревнований |  |  |  | х |  | х |  | х |  |  | х |  |  | х |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | 10 | 15 | 15 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 10 | 15 |
| ОРУ и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств | х | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Разновидности бега, ходьбы, прыжков. Строевые упражнения. | х | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Легкоатлетические упражнения |  |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| Подвижные игры и эстафеты |  |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | 30 | 25 | 25 | 30 | 30 | 25 | 25 | 30 | 30 | 25 | 25 | 30 | 30 | 25 |
| Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости |  | х | х |  |  | х | х |  |  |  | х | х |  |  |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств |  | х | х |  |  | х | х |  |  |  | х | х |  |  |
| Упражнения для развития специальной выносливости | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |  | х |  |
| Упражнения для развития скорости | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |  | х |  |
| **4** | **Технико-тактическая подготовка** | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| **Техническая подготовка** | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| Удары по мячу головой | х |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |  |  | х |
| Удары по мячу ногой | х | х | х |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |
| Передача мяча |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| Остановка мяча |  |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  | х |
| Ведение мяча |  |  |  | х | х |  |  | х | х | х | х |  |  | х |
| **Тактическая подготовка** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| **5** | **Воспитательная работа** | **В ходе занятий** |
| **Итого** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** |

**Ноябрь 2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата проведения по плану | 3 | 5 | 7 | 10 | 12 | 14 | 17 | 19 | 21 | 24 | 26 | 28 |
| Дата проведения по факту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Содержание | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| Основы техники и тактики игры в футбол |  | х |  | х |  | х |  | х |  | х |  | х |
| Правила игры. Организация и проведение соревнований |  |  | х |  | х |  | х |  | х |  | х |  |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | 15 | 15 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 10 |
| Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| Разновидности бега, ходьбы, прыжков. Строевые упражнения. | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| Легкоатлетические упражнения |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |
| Подвижные игры и эстафеты |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | 25 | 25 | 30 | 30 | 25 | 25 | 30 | 30 | 25 | 25 | 30 | 30 |
| Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |
| Упражнения для развития специальной выносливости | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| Упражнения для развития скорости | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| **4** | **Технико-тактическая подготовка** | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| **Техническая подготовка** | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| Удары по мячу головой |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |
| Удары по мячу ногой | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| Передача мяча | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  | х | х |
| Остановка мяча |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |  |  |
| Ведение мяча |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  |
| **Тактическая подготовка** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| **5** | **Воспитательная работа** | **В ходе занятий** |
| **Итого** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** |

**Декабрь 2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата проведения по плану | 1 | 3 | 5 | 8 | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 | 22 | 24 | 26 | 29 | 31 |
| Дата проведения по факту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Содержание | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| Основы техники и тактики игры в футбол |  | х |  | х |  | х |  |  | х |  |  | х |  | х |
| Правила игры. Организация и проведение соревнований |  |  | х |  | х |  | х |  |  | х |  |  | х |  |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | 15 | 15 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 10 | 15 | 10 |
| Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |  |
| Разновидности бега, ходьбы, прыжков. Строевые упражнения. | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |  |
| Легкоатлетические упражнения |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  | х |
| Подвижные игры и эстафеты |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  | х |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | 25 | 25 | 30 | 30 | 25 | 25 | 35 | 35 | 25 | 25 | 30 | 30 | 25 | 30 |
| Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |  |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |  |
| Упражнения для развития специальной выносливости |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  | х |
| Упражнения для развития скорости |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  | х |
| **4** | **Технико-тактическая подготовка** | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| **Техническая подготовка** | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| Удары по мячу головой | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  | х | х |  |  |
| Удары по мячу ногой | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| Передача мяча |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |  |  |  | х |
| Остановка мяча |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  | х | х |
| Ведение мяча |  |  |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |  |
| **Тактическая подготовка** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| **5** | **Воспитательная работа** | **В ходе занятий** |
| **Итого** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** |

**Январь 2021 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата проведения по плану | 9 | 11 | 13 | 16 | 18 | 20 | 23 | 25 | 27 | 30 |
| Дата проведения по факту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Содержание | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| Основы техники и тактики игры в футбол |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  |
| Правила игры. Организация и проведение соревнований |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | 15 | 15 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 10 | 15 | 15 |
| Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |
| Разновидности бега, ходьбы, прыжков. Строевые упражнения. | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |
| Легкоатлетические упражнения |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| Подвижные игры и эстафеты |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | 25 | 25 | 30 | 30 | 25 | 25 | 30 | 30 | 25 | 25 |
| Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |
| Упражнения для развития специальной выносливости |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| Упражнения для развития скорости |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| **4** | **Технико-тактическая подготовка** | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| **Техническая подготовка** | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| Удары по мячу головой |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |
| Удары по мячу ногой | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |
| Передача мяча | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  |
| Остановка мяча |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| Ведение мяча |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |
| **Тактическая подготовка** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| **5** | **Воспитательная работа** |  |  | **В ходе занятий** |
| **Итого** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** |
|  |  |  |

**Февраль 2021 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата проведения по плану | 2 | 4 | 6 | 9 | 11 | 13 | 16 | 18 | 20 | 25 | 27 |
| Дата проведения по факту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Содержание | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| Основы техники и тактики игры в футбол | х |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  |
| Правила игры. Организация и проведение соревнований |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | 10 | 15 | 15 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 10 | 15 | 15 |
| Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |
| Разновидности бега, ходьбы, прыжков. Строевые упражнения. |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |
| Легкоатлетические упражнения | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| Подвижные игры и эстафеты | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | 30 | 25 | 25 | 30 | 30 | 25 | 25 | 30 | 30 | 25 | 25 |
| Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |
| Упражнения для развития специальной выносливости | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| Упражнения для развития скорости | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| **4** | **Технико-тактическая подготовка** | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| **Техническая подготовка** | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| Удары по мячу головой | х |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |
| Удары по мячу ногой |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |
| Передача мяча | х | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  |
| Остановка мяча |  |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| Ведение мяча |  |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |
| **Тактическая подготовка** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| **5** | **Воспитательная работа** | **В ходе занятий** |
| **Итого** |  | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** |

**Март 2021 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата проведения по плану | 2 | 4 | 6 | 9 | 11 | 13 | 16 | 18 | 20 | 23 | 25 | 27 | 30 |
| Дата проведения по факту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Содержание | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| Основы техники и тактики игры в футбол | х |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |
| Правила игры. Организация и проведение соревнований |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | 10 | 15 | 15 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 10 |
| Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| Разновидности бега, ходьбы, прыжков. Строевые упражнения. |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| Легкоатлетические упражнения | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |
| Подвижные игры и эстафеты | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | 30 | 25 | 25 | 30 | 30 | 25 | 25 | 30 | 30 | 25 | 25 | 30 | 30 |
| Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| Упражнения для развития специальной выносливости | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |
| Упражнения для развития скорости | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |
| **4** | **Технико-тактическая подготовка** | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| **Техническая подготовка** | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| Удары по мячу головой | х |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |  |  |
| Удары по мячу ногой |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| Передача мяча | х | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  | х | х |
| Остановка мяча |  |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |
| Ведение мяча |  |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  |
| **Тактическая подготовка** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| **5** | **Воспитательная работа** | **В ходе занятий** |
| **Итого** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** |

**Апрель 2021 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата проведения по плану | 1 | 3 | 6 | 8 | 10 | 13 | 15 | 17 | 20 | 22 | 24 | 27 | 29 |
| Дата проведения по факту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Содержание | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| Основы техники и тактики игры в футбол |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  |
| Правила игры. Организация и проведение соревнований |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | 15 | 15 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 10 | 15 |
| Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Разновидности бега, ходьбы, прыжков. Строевые упражнения. | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Легкоатлетические упражнения |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| Подвижные игры и эстафеты |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | 25 | 25 | 30 | 30 | 25 | 25 | 30 | 30 | 25 | 25 | 30 | 30 | 25 |
| Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Упражнения для развития специальной выносливости |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| Упражнения для развития скорости |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| **4** | **Технико-тактическая подготовка** | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| **Техническая подготовка** | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| Удары по мячу головой |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |  |  | х |
| Удары по мячу ногой | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Передача мяча | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| Остановка мяча |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| Ведение мяча |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  |  |
| **Тактическая подготовка** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| **5** | **Воспитательная работа** | **В ходе занятий** |
| **Итого** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** |

**Май 2021 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата проведения по плану | 1 | 4 | 6 | 8 | 11 | 13 | 15 | 18 | 20 | 22 | 25 | 27 | 29 |
| Дата проведения по факту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Содержание | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| Основы техники и тактики игры в футбол |  | х |  | х |  | х |  | х |  | х |  | х |  |
| Правила игры. Организация и проведение соревнований |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | 15 | 15 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 10 | 15 |
| Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Разновидности бега, ходьбы, прыжков. Строевые упражнения. | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Легкоатлетические упражнения |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |  |  |
| Подвижные игры и эстафеты |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |  |  |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | 25 | 25 | 30 | 30 | 25 | 25 | 30 | 30 | 25 | 25 | 30 | 30 | 25 |
| Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Упражнения для развития специальной выносливости |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |  |  |
| Упражнения для развития скорости |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |  |  |
| **4** | **Технико-тактическая подготовка** | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| **Техническая подготовка** | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| Удары по мячу головой |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  | х |  | х |
| Удары по мячу ногой | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Передача мяча | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  | х |  |  |
| Остановка мяча |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  |  |
| **Тактическая подготовка** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| **5** | **Воспитательная работа** | **В ходе занятий** |
| **Итого** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** |

**Июнь 2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата проведения по плану | 1 | 3 | 5 | 8 | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 | 22 | 24 | 26 | 29 |
| Дата проведения по факту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Содержание | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| Основы техники и тактики игры в футбол |  |  | х |  | х |  | х |  | х |  | х |  | х |
| Правила игры. Организация и проведение соревнований |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | 15 | 15 | 15 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 10 |
| Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств | х | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| Разновидности бега, ходьбы, прыжков. Строевые упражнения. | х | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| Легкоатлетические упражнения |  |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |
| Подвижные игры и эстафеты |  |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | 25 | 25 | 25 | 30 | 30 | 25 | 25 | 30 | 30 | 25 | 25 | 30 | 30 |
| Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости | х | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | х | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| Упражнения для развития специальной выносливости |  |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |
| Упражнения для развития скорости |  |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |
| **4** | **Технико-тактическая подготовка** | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| **Техническая подготовка** | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| Удары по мячу головой |  |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |  |  |
| Удары по мячу ногой | х | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| Передача мяча |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  | х | х |
| Остановка мяча | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |
| Ведение мяча |  |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  |
| **Тактическая подготовка** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| **5** | **Воспитательная работа** | **В ходе занятий** |
| **Итого** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** |