

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 131  
620076 г. Екатеринбург, ул. Гаршина, 8 б тел. 263-48-85; факс 263-49-26

---

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2022 г.  
Протокол № 1



Утверждаю  
Директор МАОУ СОШ № 131  
Г. А. Осадчая  
Приказ № 181-О от 31.08.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол»**

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Капранов Михаил Анатольевич,  
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2022

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» (далее – «Программа») разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный Приказом Министерства просвещения Российской Федерации 09.11.2018 г. № 196»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее санПиН);

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особенных познавательных потребностей»);

- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Устав МАОУ СОШ № 131;

- Положение о дополнительном образовании в МАОУ СОШ № 131.

К занятиям по данной программе допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования группы секции по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

### **1. Обоснование необходимости разработки и внедрения программы в образовательный процесс.**

**Актуальность программы** состоит в том, что в настоящее время значительная часть младших школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по

физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа младших школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

### **Практическая значимость**

Программа «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

### **Связь с уже существующими по данному направлению программами**

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

**Вид программы:** модифицированная

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте от 7 до 12, средний уровень развития.

**Объем программы:** 162 час.

**Срок освоения:** 36 недель.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 1,5 часа с перерывом на отдых

**Уровень сложности освоения содержания программы:** базовый

## **2. Цель и задачи программы**

**Цель:** укрепление физического и психического здоровья учащихся через занятия футболом.

### **Задачи:**

*Воспитательные:* воспитание у учащихся ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

*Развивающие:* развитие физических качеств личности, развитие лидерских качеств подростков; развитие умений работать в группе, команде; укрепить здоровье организма.

*Обучающие:* изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол, получение знаний о технических приёмах, 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.

## **3. Отличительные особенности программы**

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития учащихся. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

### **Принцип построения программы**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в **принципе совместной деятельности учителя и ученика**. Занятия построены так, что учащиеся сами находят нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

## **4. Уровень результатов работы по программе**

**Второй уровень результатов** - приобретение учащимися социальных знаний об общественных нормах, получение социального опыта

### **Ожидаемые результаты**

В конце изучения курса программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и городских мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол, привитие любви к спортивным играм.

В результате освоения программы учащиеся изучат элементарные теоретические сведения о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол, получат знания о технических приёмах, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоят

процесс игры в соответствии с правилами футбола. У учащихся произойдет развитие физических качеств, развитие лидерских качеств, развитие умений работать в группе, команде; укрепится здоровье организма. Сформируется ответственное отношение к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

### **5. Система формы контроля уровня достижений учащихся**

В процессе всего обучения руководителем секции ведется наблюдение за учащимися. На основных этапах (по изучению каждого раздела программы) происходит промежуточный замер нормативов. Участие команды в соревнованиях так же является ярким показателем достижений учащихся. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

## **II. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Срок реализации 1 год, 162 час, из них теоретических занятий – 12 часов, практических занятий – 150 часов.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний по футболу	3	1	2	Контрольные нормативы
2	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	21	2	19	Контрольные нормативы
3	Техника ударов по мячу и остановок мяча	60	3	57	Контрольные нормативы
4	Техника ведения мяча	66	3	54	Контрольные нормативы
5	Техника защитных действий	6	0,5	5,5	Контрольные нормативы
6	Тактика и техника игры	9	2	7	Контрольные нормативы
7	Соревнования, правила соревнований	6	0,5	5,5	Контрольные нормативы
	Итого	162	12	150	

## **III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **I раздел. Основы знаний по футболу**

#### **Развитие футбола в России и за рубежом**

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

Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

### **Терминология элементов футбола**

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

*Практика:* выполнение элементов спортивной техники

### **Строение и функции организма человека**

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

### **Профилактика травматизма при занятиях футболом**

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

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

Спортивный массаж. Общее понятие.

*Практика:* Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

### **II раздел. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек**

*Теория:* Правила техники безопасности при передвижении, остановке, повороте, стойке

*Практика:* Стойка игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком.

Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.

Ускорения, старты из различных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Бег «змейкой», «восьмеркой»

Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

### **III раздел. Техника ударов по мячу и остановок мяча**

*Теория:* Основные приемы ударов по мячу и остановок мяча

*Практика:* Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.

Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Остановка мяча грудью.

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Передача мяча партнеру.

Ловля низколетающего мяча вратарем.

#### **IV раздел. Техника ведения мяча**

*Теория:* Правила ведения мяча

*Практика:* Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.

Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.

Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

#### **V раздел. Техника защитных действий**

*Теория:* техника безопасности при выполнении защитных действий

*Практика:* Зонная защита.

Персональная защита.

Смешанная защита.

Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.

Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.

Игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей.

Перехват мяча.

#### **VI раздел. Тактика и техника игры**

*Теория:* Основные приемы по тактике и технике игры

*Практика:* Расстановка игроков на поле.

Тактика свободного нападения.

Тактические действия линий обороны и атаки:

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

Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Позиционное нападение с изменением позиций игроков.

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

## **VII раздел. Соревнования, правила соревнований**

*Теория:* Основные правила соревнований по футболу.

*Судейство игр.*

*Практика:* Эстафеты с элементами футбола.

### **Планируемые результаты освоения программы**

Реализация программы секции «Футбол» предусматривает достижение учащимися следующих результатов образования:

*Личностные результаты* – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ здорового образа жизни. Осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия. Произойдет социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы секции «Футбол» будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

*Обучающие результаты* - по окончании изучения программы учащиеся познакомятся с терминологией элементов футбола, изучат строение и функции организма, узнают о профилактике травматизма при занятиях футболом. Освоят технику передвижений и стойки игрока, технику ударов по мячу, ведения и остановки мяча, технику защитных действий.

## **III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Приёмы и методы организации занятий**

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

### **Практические методы:**

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

**Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

## **Материально-техническое обеспечение программы**

Учебно-практическое оборудование

Перекладина гимнастическая (пристеночная)

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: малый мяч (футзал), футбольные

Мат гимнастический

Кегли

Обручи

Ворота футбольные

## **IV. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2016 г.
2. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2017 г.
3. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2015 г.
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2015.
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М., 2016.
6. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол», / Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2018 г.
7. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и пребывания учащихся в образовательных учреждениях во второй половине дня / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2015.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дата проведения	№ занятия	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Форма контроля
Сентябрь	1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	Лекция. Беседа	1,5	Наблюдение
Сентябрь	2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Лекция. Беседа	1,5	Контрольный норматив
Сентябрь	3.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	Беседа	1,5	Текущий
Сентябрь	4.	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	Учебная игра	1,5	Текущий
Сентябрь	5.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	Учебная игра	1,5	Текущий
Сентябрь	6.	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	Учебная игра	1,5	Текущий
Сентябрь	7.	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	Учебная игра	1,5	Текущий
Сентябрь	8.	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	Учебная игра	1,5	Текущий
Сентябрь	9.	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	Учебная игра	1,5	Текущий
Сентябрь	10.	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	Учебная игра	1,5	Текущий
Сентябрь	11.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	Учебная игра	1,5	Текущий
Сентябрь	12.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	Учебная игра	1,5	Текущий
Сентябрь	13.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с	Учебная игра	1,5	Текущий

		ходьбой.			
Сентябрь	14.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	Учебная игра	1,5	Текущий
Октябрь	15.	Подвижные игры.	Учебная игра	1,5	Текущий
Октябрь	16.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	Учебная игра	1,5	Контрольный норматив
Октябрь	17.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча	Учебная игра		Текущий
Октябрь	18.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	Учебная игра	1,5	Текущий
Октябрь	19.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	Учебная игра	1,5	Текущий
Октябрь	20.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	Учебная игра	1,5	Текущий
Октябрь	21.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	Учебная игра	1,5	Текущий
Октябрь	22.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	Учебная игра	1,5	Текущий
Октябрь	23.	Двусторонняя учебная игра.	Учебная игра	1,5	Текущий
Октябрь	24.	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. Подвижные игры.	Учебная игра	1,5	Контрольный норматив
Октябрь	25.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	Учебная игра	1,5	Текущий
Октябрь	26.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	Учебная игра	1,5	Текущий
Октябрь	27.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	Учебная игра	1,5	Текущий
Ноябрь	28.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных	Учебная игра	1,5	Текущий

		ударов.			
Ноябрь	29.	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	Учебная игра	1,5	Текущий
Ноябрь	30.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	Учебная игра	1,5	Текущий
Ноябрь	31.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	Учебная игра	1,5	Текущий
Ноябрь	32.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	Учебная игра	1,5	Текущий
Ноябрь	33.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	Учебная игра	1,5	Текущий
Ноябрь	34.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	Учебная игра	1,5	Текущий
Ноябрь	35.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	Учебная игра	1,5	Текущий
Ноябрь	36.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	Учебная игра	1,5	Текущий
Ноябрь	37.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	Учебная игра	1,5	Текущий
Ноябрь	38.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	Учебная игра	1,5	Текущий
Ноябрь	39.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	Учебная игра	1,5	Текущий
Ноябрь	40.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	Учебная игра	1,5	Текущий
Декабрь	41.	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	Учебная игра	1,5	Текущий

Декабрь	42.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	Учебная игра	1,5	Текущий
Декабрь	43.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	Учебная игра	1,5	Текущий
Декабрь	44.	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	Учебная игра	1,5	Текущий
Декабрь	45.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	Учебная игра	1,5	Текущий
Декабрь	46.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	Учебная игра	1,5	Текущий
Декабрь	47.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	Учебная игра	1,5	Текущий
Декабрь	48.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	Учебная игра	1,5	Текущий
Декабрь	49.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	Учебная игра	1,5	Текущий
Декабрь	50.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	Учебная игра	1,5	Текущий
Декабрь	51.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	Учебная игра	1,5	Текущий
Декабрь	52.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	Учебная игра	1,5	Текущий
Декабрь	53.	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	Учебная игра	1,5	Текущий
Декабрь	54.	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	Учебная игра	1,5	Текущий
Январь	55.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	Учебная игра	1,5	Текущий
Январь	56.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	Учебная игра	1,5	Текущий
Январь	57.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	Учебная игра	1,5	Текущий

Январь	58.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	Учебная игра	1,5	Текущий
Январь	59.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом.	Учебная игра	1,5	Текущий
Январь	60.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом.	Учебная игра	1,5	Текущий
Февраль	61.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом.	Учебная игра	1,5	Текущий
Февраль	62.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	Учебная игра	1,5	Текущий
Февраль	63.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	Учебная игра	1,5	Текущий
Февраль	64.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Учебная игра	1,5	Текущий
Февраль	65.	Товарищеская игра	Учебная игра	1,5	Текущий
Февраль	66.	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	Учебная игра	1,5	Текущий
Февраль	67.	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	Учебная игра	1,5	Текущий
Февраль	68.	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	Учебная игра	1,5	Текущий
Февраль	69.	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	Учебная игра	1,5	Текущий
Март	70.	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	Учебная игра	1,5	Текущий
Март	71.	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	Учебная игра	1,5	Текущий
Март	72.	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	Учебная игра	1,5	Текущий

Март	73.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	Учебная игра	1,5	Текущий
Март	74.	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	Учебная игра	1,5	Текущий
Март	75.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	Учебная игра	1,5	Текущий
Март	76.	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	Учебная игра	1,5	Текущий
Март	77.	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	Учебная игра	1,5	Текущий
Март	78.	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	Учебная игра	1,5	Текущий
Март	79.	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	Учебная игра	1,5	Текущий
Март	80.	Игра на опережение, старты из различных положений.	Учебная игра	1,5	Текущий
Март	81.	Игра на опережение, старты из различных положений.	Учебная игра	1,5	Текущий
Март	82.	Игра на опережение, старты из различных положений.	Учебная игра	1,5	Текущий
Март	83.	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	Учебная игра	1,5	Текущий
Апрель	84.	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	Учебная игра	1,5	Текущий
Апрель	85.	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	Учебная игра	1,5	Текущий
Апрель	86.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	Учебная игра	1,5	Текущий
Апрель	87.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	Учебная игра	1,5	Текущий
Апрель	88.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	Учебная игра	1,5	Текущий
Апрель	89.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по	Учебная игра	1,5	Текущий

		воротам, квадрат. Двусторонняя игра.			
Апрель	90.	Прием мяча различными частями тела.	Учебная игра	1,5	Текущий
Апрель	91.	Прием мяча различными частями тела.	Учебная игра	1,5	Текущий
Апрель	92.	Прием мяча различными частями тела.	Учебная игра	1,5	Текущий
Апрель	93.	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	Учебная игра	1,5	Текущий
Апрель	94.	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	Учебная игра	1,5	Контрольный норматив
Апрель	95.	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	Учебная игра	1,5	Текущий
Апрель	96.	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	Учебная игра	1,5	Текущий
Май	97.	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	Учебная игра	1,5	Текущий
Май	98.	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	Учебная игра	1,5	Контрольный норматив
Май	99.	Двусторонняя учебная игра.	Учебная игра	1,5	Текущий
Май	100.	Двусторонняя учебная игра.	Учебная игра	1,5	Текущий
Май	101.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	Учебная игра	1,5	Текущий
Май	102.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	Учебная игра	1,5	Текущий
Май	103.	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	Учебная игра	1,5	Текущий
Май	104.	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	Учебная игра	1,5	Текущий
Май	105.	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	Учебная игра	1,5	Текущий
Май	106.	Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	Учебная игра	1,5	Текущий
Май	107.	Судейство игры.	Учебная игра	1,5	Текущий
Май	108.	Двусторонняя учебная игра.	Учебная игра	1,5	Контрольный

			игра		й норматив
		ИТОГО		162 ч	

Осадчая Г.А.

Осадчая Г.А.  
я подтверждаю этот  
документ своей  
удостоверяющей  
подписью  
МАОУ СОШ № 131  
г.Екатеринбург,  
ул.Гаршина, 8 б,  
soch131@eduekb  
2022.12.10 20:11:10+05'00'

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 485533304729193266044243163523256844335510391469

Владелец Осадчая Галина Анатольевна

Действителен с 25.06.2022 по 25.06.2023