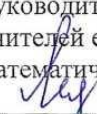


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРИБОЙНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

«Рассмотрено»

Руководитель МО
учителей естественно-
математического цикла

/Медведева О.В./
Протокол № 1
от «26» августа 2024 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УР

/Глебова С.А./
Протокол № 1
от «27» августа 2024 г.

«Утверждено»

Директор МКОУ
"Прибойновская СОШ"

/Андреевская А.А./
Приказ № 45-О
от «28» августа 2024 г.



**Рабочая программа
учебного модуля
«Футбол»
для обучающихся 7 А класса
2024-2025 учебный год**

Предметная область «Физическая культура»

Учитель

Медведев С.П., 1 квалификационная категория

п. Прибойный, 2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного модуля «Футбол» разработана на основе требований к результатам освоения ООП ООО в соответствии с ФГОС ООО (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021г № 287с изменениями и дополнениями), с учётом ФОП ООО (Приказ Министерства просвещения РФ от 16.11.2022 № 993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» с изменениями и дополнениями), в соответствии с ООП ООО и Учебным планом МКОУ «Прибойновская СОШ».

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее Программа) для обучающихся 7класса имеет физкультурно - спортивную направленность. Уровень программы: базовый.

Актуальность и педагогическая целесообразность Программы

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.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям, занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

Цель и задачи Программы

Цель - сформировать умения и навыки для игры в футбол.

В ходе достижения цели Программы решаются следующие **задачи**.

Обучающие:

- создать условия для систематических занятий футболом;
- ознакомить с историей развития футбола в России, с историей физической культуры и спорта;
- обучить правилам игры в футбол, организации и проведения соревнований;

- обучить технике игры в футбол;
- обучить тактике футбольной игры.

Развивающие:

- развивать физические способности: координацию, быстроту реагирования, быстроту передвижений, выносливость;
- развивать внимание, умение анализировать ошибки;
- развивать способность быстро принимать решения;
- развивать соревновательный опыт.

Воспитывающие:

- формировать культуру здорового образа жизни;
- воспитывать чувство коллективизма, понимание необходимости подчинять свои индивидуальные интересы и действия на поле интересам и действиям группы игроков и команды в целом;
- прививать навыки самодисциплины, воспитывать понимание того, что успех в футболе невозможен без систематических тренировок;
- способствовать воспитанию волевых качеств;
- воспитывать культуру поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга и уровня.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации Программы: 13 - 14 лет.

Режим занятий: Количество учебных часов в год – 34, в неделю- 1 часа. Программа рассчитана на 1 год.

Форма занятий: групповая..

Программа содержит основные разделы:

Теоретическая подготовка;

Общая физическая подготовка;

Специальная физическая подготовка;

Техническая подготовка;

Тактическая подготовка;

Соревновательная подготовка.

Занятия раздела «Теоретическая подготовка» дают начальные основы знаний о собственном организме, о гигиенических требованиях на тренировочных занятиях, об истории физической культуры и спорта, об истории развития футбола в стране и за рубежом, об основах спортивной тренировки, о правилах игры в футбол, об организации и проведении соревнований.

Занятия раздела «Общая физическая подготовка» обеспечивают всестороннюю физическую подготовку, общую культуру движений, укрепляют здоровье, развивают основные физические качества обучающихся.

Выполняя упражнения раздела **«Специальная физическая подготовка»**, обучающиеся овладевают множеством простых технических приёмов и осваивают широкий арсенал двигательных навыков.

Упражнения **разделов «Техническая подготовка» и «Тактическая подготовка»** направлены на формирование и развитие важных для футбольной игры двигательных навыков

и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники и тактики футбола, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

«Соревновательная подготовка» необходима для отработки всей совокупности технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий, для определения игрового амплуа и развития соответствующих индивидуальных качеств и навыков, для приобретения соревновательного опыта.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, просмотра и обсуждения видеоматериалов.

Практические занятия - тренировки, соревнования.

Учебно - тренировочные занятия проходят по схеме:

1. Подготовительная часть - разминка. Выполняются общеразвивающие упражнения без мяча и с мячом.

2. Основная часть - выполняются упражнения общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), проводится обучение различным техническим приемам владения мячом и тактическим действиям соперника. Проводится прием контрольных упражнений.

3. Заключительная часть - упражнения на расслабление мышц, подведение итогов.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты - готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированное, мотивации к учению и познанию; сформированное^ основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты - освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты - освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися 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;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Формы аттестации и способы определения результативности освоения Программы

В ходе реализации данной Программы проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль формирования знаний, умений и навыков.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия.

Промежуточный контроль осуществляется во время приема контрольных упражнений, во время проведения тренировочных игр и соревнований.

В конце каждого года обучения подводятся итоги, определяется уровень подготовленности юных спортсменов (см. Приложение № 1).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практи ка	
1	Вводное занятие	1	1		
2	Теоретическая подготовка	3	3		Опрос
2.1.	Физиологические основы спортивной тренировки. Режим дня спортсмена	1	1		Опрос
2.2.	История развития футбола в России	1	1		Опрос
2.3.	Правила игры	1	1		Опрос
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	5		5	Контрольные упражнения
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	2		2	Контрольные упражнения
5	Техническая подготовка	5	1	4	Контрольные упражнения
6	Тактическая подготовка	8	2	5	
6.1.	Тактика игроков при нападении	4	1	3	Контрольные упражнения
6.2.	Тактика игроков при защите	3	1	1	Контрольные упражнения
		34	12	20	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Вводное занятие

Теоретическое занятие. Инструктаж по технике безопасности: объяснение правил поведения на футбольном поле, в спортивном зале, раздевалках и душевых для предотвращения травматизма, соблюдения личной гигиены. Ознакомление с программой занятий.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Физиологические основы спортивной тренировки. Режим дня спортсмена.

Теоретические занятия.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Режим дня и его значение для юного спортсмена.

2.2. История развития футбола в России.

Теоретические занятия. История развития футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

2.3. Правила игры в футбол.

Теоретические занятия. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия.

Общеразвивающие упражнения без предметов: поднятие и опускание рук в стороны, вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения. Наклоны туловища вперед и в стороны. Поднимание и отведение ног, выпады вперед, назад.

Акробатические упражнения: стойка на лопатках, «мост» из исходного положения «лежа на спине», кувырки вперед, назад из положения «сидя», комбинации кувырков.

Координационные упражнения: общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела, упражнения со скакалкой.

Легкоатлетические упражнения: ходьба различными способами, бег приставным, скрестным шагом, прыжки на одной и двух ногах, прыжки с поворотом на 90, 180, 360 градусов.

Упражнения на скамейке: различные виды ходьбы, прямо, боком, спиной, в приседе, а также прыжки.

Подвижные игры: «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Отгадай чей голосок», «Ловкие ребята», «Кот идет», «Волк во рве», «Пустое место», «Запрещенное движение».

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Практические занятия.

Выполняются специальные упражнения для развития координации, быстроты, ловкости, дистанционной скорости, скоростно-силовых качеств, для развития специальной выносливости (см. Приложение № 2).

Для вратарей выполняются упражнения из различных исходных положений на отбивание высоко летящего мяча, ловлю малого мяча, многократное повторяются упражнения в ловле и бросках набивного мяча и серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны.

5. Техническая подготовка

Теоретические занятия. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Практические занятия.

Изучение технических приёмов игры (удары по мячу, остановки мяча, отбор мяча, обманные движения). Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях.

Изучение технических приёмов игры вратаря (ловля, отбивание кулаком, бросок мяча рукой; выбивание мяча с рук). Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря.

6. Тактическая подготовка

6.1. Тактика нападения.

Теоретические занятия.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков.

Практические занятия. Тренировка умения точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; умения выполнять короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

6.2. Тактика защиты.

Теоретические занятия. Индивидуальные действия. Правильная позиция по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т.е. «закрывание».

Групповые действия. Элементарная страховка партнера при атаке соперника. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Практические занятия. Тренировка умения «закрывать» нападающего игрока.

6.3. Тактика вратаря.

Теоретическое занятие. Правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара».

Практические занятия. Тренировка умения разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

7. Подготовка к соревнованиям

7.1. Тренировочные игры.

Практические занятия. Проводятся игры по упрощенным правилам.

7.2. Соревнования.

Практические занятия. Проводятся соревнования по физической, технической (контрольные нормативы см. Приложение № 1) и игровой подготовке.

7.3. Просмотр матчей.

Теоретические занятия. Разбор матчей после выезда на просмотр матчей между командами мастеров.

8. Итоговое занятие

Теоретическое занятие. Подводятся итоги за прошедший год. Обсуждаются задания на летний период

Теоретическое занятие. Инструктаж по технике безопасности: объяснение правил поведения на футбольном поле, в спортивном зале, раздевалках и душевых для предотвращения травматизма, соблюдения личной гигиены. Ознакомление с программой занятий.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Организм человека и воздействие физических нагрузок.

Теоретические занятия.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Закрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

2.2. Физическая культура и спорт в России.

Теоретические занятия. Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.

2.3. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований.

Теоретические занятия. Правила игры в футбол. Способы судейства. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Оценка результатов игр. Оформление документации хода и результатов соревнований.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия. Выполнение общеразвивающих, легкоатлетических, акробатических упражнений, упражнений со скакалкой, гантелями, утяжелителями, набивными и малыми мячами.

4. Специальная физическая подготовка (СПФ)

Практические занятия.

Выполняются специальные упражнения для развития координации, быстроты, ловкости, дистанционной скорости, скоростно-силовых качеств, для развития специальной выносливости (см. Приложение № 1).

Кроме этого выполняются специфические упражнения:

- держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы;
- жонглирование мяча различными частями тела в движении на расстоянии 10 - 15 м;
- повторное непрерывное выполнение в течение 5-10 мин. ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

5. Техническая подготовка

Теоретическое занятие. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения.

Практические занятия. Отработка техники ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря.

6. Тактическая подготовка

Теоретические занятия. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Просмотр видеоматериалов и разбор техники и тактики игры футболистов высокой квалификации. Значение тактических заданий футболистам.

Практические занятия.

Отработка умения играть по плану - заданию.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона, создание численного преимущества в обороне.

Календарно-тематическое планирование

№ урока п/п	Дата проведения урока по теме	Наименование темы урока	Электронно-образовательные ресурсы
1	2.09-6.09	Вводное занятие	http://marmelad.narod.ru/history.html .
2	9.09-13.09	Теоретическая подготовка	http://marmelad.narod.ru/history.html .
3	16.09-20.09	Теоретическая подготовка	http://marmelad.narod.ru/history.html .
4	23.09-27.09	Теоретическая подготовка	http://marmelad.narod.ru/history.html .
5	30.09-4.10	Физиологические основы спортивной тренировки. Режим дня спортсмена	http://marmelad.narod.ru/history.html .
6	7.10-11.10	История развития футбола в России	http://marmelad.narod.ru/history.html .
7	14.10-18.10	Правила игры	http://marmelad.narod.ru/history.html .
8	21.10-25.10	Общая физическая подготовка (ОФП)	http://zdorovosport.ru/football.html .

9	5.11-8.11	Общая физическая подготовка (ОФП)	http://zdorovosport.ru/football.html .
10	11.11-15.11	Общая физическая подготовка (ОФП)	http://zdorovosport.ru/football.html .
11	18.11-22.11	Общая физическая подготовка (ОФП)	http://zdorovosport.ru/football.html .
12	25.11-29.11	Общая физическая подготовка (ОФП)	http://zdorovosport.ru/football.html .
13	2.12-6.12	Общая физическая подготовка (ОФП)	http://zdorovosport.ru/football.html .
14	9.12-13.12	Общая физическая подготовка (ОФП)	http://zdorovosport.ru/football.html .
15	16.12-20.12	Общая физическая подготовка (ОФП)	http://zdorovosport.ru/football.html .
16	23.12-27.12	Общая физическая подготовка (ОФП)	http://zdorovosport.ru/football.html .
17	13.01-17.01	Общая физическая подготовка (ОФП)	http://zdorovosport.ru/football.html .
18	20.01-24.01	Специальная физическая подготовка (СФП)	http://zdorovosport.ru/football.html .
19	27.01-31.01	Специальная физическая подготовка (СФП)	http://zdorovosport.ru/football.html .
20	3.02-7.02	Техническая подготовка	http://zdorovosport.ru/football.html .
21	10.02-14.02	Техническая подготовка	http://zdorovosport.ru/football.html .
22	17.02-21.02	Техническая подготовка	http://zdorovosport.ru/football.html .
23	24.02-28.02	Техническая подготовка	http://zdorovosport.ru/football.html .
24	3.03-7.03	Техническая подготовка	http://zdorovosport.ru/football.html .
25	10.03-14.03	Техническая подготовка	http://zdorovosport.ru/football.html .
26	17.03-21.03	Техническая подготовка	http://zdorovosport.ru/football.html .
27	31.03-4.04	Тактическая подготовка	http://zdorovosport.ru/football.html .
28	7.04-11.04	Тактическая подготовка	http://zdorovosport.ru/football.html .
29	14.04-18.04	Тактическая подготовка	http://zdorovosport.ru/football.html .
30	21.04-25.04	Тактическая подготовка	http://zdorovosport.ru/football.html .
31	28.04-2.05	Тактическая подготовка	http://zdorovosport.ru/football.html .
32	5.05-9.05	Тактическая подготовка	http://zdorovosport.ru/football.html .
33	12.05-16.05	Тактическая подготовка	http://zdorovosport.ru/football.html .
34	19.05-23.05	Тактическая подготовка	http://zdorovosport.ru/football.html .

Интернет-ресурсы

1. Познавательная и развлекательная информация о футболе. [Электронный ресурс] URL: <http://zdorovosport.ru/football.html>. (Дата обращения: 06.11.2018).

2. История Российского футбола. [Электронный ресурс] URL: <http://marmelad.narod.ru/history.html>. (Дата обращения: 06.11.2018).

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИКЕ ИГРЫ В ФУТБОЛ

№	10	11	12	13	14	15	16
Вид упражнения	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет
Общая физическая подготовка							
1	Бег 30 м (сек.)	5,3	5,1	5,0	4,8	4,6	4,4
2	Бег 60 м (сек.)	9,7	9,5	9	8,6	8,0	7,6
3	Бег 300 м (сек.)	61	59	57	-	-	-
4	Бег 400 м (сек.)	-	-	-	72	70	62
4	Бег 6-мин бег (м)	1150	1300	1400	1500	-	-
5	12-ти минутный бег (м)	-	-	-	-	3000	3100
							3150
6	Челночный бег 120 м (сек.)	29,1	28,4	26,8	26,7	26,	25,6
							-
7	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	200	220	230
							240
8	Тройной прыжок в длину с места (см)	450	480	530	600	-	-
							-
9	Многоскоки 8-ми кратные ^(м)	10,5	12	-	-	-	-
							-
10	Многоскоки 5-и кратные ^(м)	-	-	-	-	-	-
						12	12,5
Специальная физическая подготовка							
1	Бег 30 м с ведением мяча (сек.)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
							4,8
2	Челночный бег с ведением мяча 5x10 м (сек.)				30,0	29,0	28,0
							27,0
3	Удар по мячу на дальность-сумма ударов правой и левой ногой (м)	20	38	45	55	65	70
							80
4	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	12	13	14	15	17	19
							20
Техническая подготовка игроков							
1	Удар по воротам на точность (число попаданий)	3	4	5	6	7	7
							8

2	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек.)	9,5	9,0	8,6	8,2	7,9	7,7	5,8
3	Жонглирование мячом (кол-во раз)	7	9	12	16	21	23	25
Для вратарей								
1	Удар по мячу ногой на дальность (м)	—	—	—	29	34	38	40
2	Доставание подвешенного мяча в прыжке кулаком (см)				44	48	55	58
3	Выбрасывание мяча рукой на дальность (м)	—	16	18	19	23	26	30

Лист коррекции рабочей программы

Предмет Футбол

Класс 7А

Учитель: Медведев С.П.

2024-2025 учебный год

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		по плану	дано		