

Календарный учебный график
«Юный футболист» стартовый уровень 144 часа
2023-2024 учебный год

№ п\п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1-ый модуль						
1.	сентябрь		Комбинированное	2	Дата рождения современного футбола (26 октября 1863г.). Перемещения (ходьба, медленный бег, прыжки, удары по мячу подьёмом). Игра «Перебежки». Ознакомительная игра.	Текущий
2.			Комбинированное	2	Футбол в России и за рубежом. Правила игры. Ведение мяча толчками мяча внешней стороной подьема ,внутренней стороной подьема, носком-игра «Обманный мяч». Учебная игра.	Текущий
3.			Практическое	2	ОФП. Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения на коротких отрезках 6*8 по 20-30 метров. Барьеры. Прыжки на 2-х ногах. Упражнения на пресс, гибкость, растяжение.	Текущий
4.			Комбинированное	2	Футбол в России и за рубежом. Правила игры. Перемещения, ходьба, медленный бег, прыжки, ускорения. Передачи мяча внутренней стороной стопы, внешней на месте ,в движении. Игра «Перебежки».	Текущий
5.			Комбинированное	2	Футбол в России. Когда наши футболисты впервые стали призерами, а затем олимпийскими чемпионами. Перемещения. Бег с ускорениями с места, с изменением направления ,изменением скорости. Футбол «Крабов». Учебная игра.	Текущий
6.			Практическое	2	ОФП. Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения на коротких отрезках 6*8 по 20-30 метров .Барьеры. Прыжки различные 2-3.Упражнения на пресс, гибкость, силу.	Текущий
7.			Практическое	2	Разминка. Удары по мячу ногой: по неподвижному мячу, по катящемуся мячу серединой подьема ,внутренней стороной стопы. Игра «Перебежки». Учебная игра.	Текущий
8.			Практическое	2	ОФП. Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения на коротких отрезках в разметках *на 2 серии по 20-30 метров Барьеры. Прыжки, разминка. Упражнения на пресс, гибкость, растяжки, силу.	Текущий

9.	октябрь		Практическое	2	Перемещение: обычный бег, бег с ускорениями из положения сидя, упражнения с изменением направления. Ведение мяча толчками, меняя скорость, обводка препятствий ,передачи мяча. Эстафета у стенки, учебная игра.	Текущий
10.			Практическое	2	Разминка. Ведение мяча по дугам ,ведение мяча определенным способом, стопами обеих ног, меняя скорость и направление бега. Игра «Один на один», двухсторонняя игра.	Текущий
11.			Практическое	2	ОФП. Бег. ОРУ, СБУ. Ускорения 2*6 раз по 20-30 метров. Барьеры. Различные прыжки. Упражнения на пресс, растяжение, силу, гибкость.	Текущий
12.			Практическое	2	Отработка ударов по мячу ногой. Удары по неподвижному мячу, по летящему мячу, по отскочившему мячу серединой подъема, ведение мяча, передача мяча. Двухсторонняя игра.	Текущий
13.			Практическое	2	Вбрасывание мяча. Броски мяча из-за головы, бросок из положения сидя. Ведение мяча по дугам. Передачи мяча в движении. Игра «С любой точки» - совершенствование техники ударов.	Текущий
14.			Практическое	2	ОФП. Бег. ОРУ, СБУ. Ускорение 6-8 раз по 20-30 метров. Барьеры. Прыжки. Упражнения на гибкость, силу, растяжение.	Текущий
15.			Практическое	2	Передачи мяча в парах, в тройках, квадрате. Ведение мяча внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления. Учебная игра.	Текущий
16.			Практическое	2	Удары по мячу серединой подъема, носом, пяткой. Прием мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Эстафета с элементами футбола.	Текущий
17.	ноябрь		Практическое	2	ОФП. Бег. Разминка. СБУ. Ускорения 8-10 раз по 20-30 метров. Барьеры. Прыжки. Упражнения на пресс, гибкость, растяжение ,силу, становую силу	Текущий
18.			Практическое	2	Прием мяча внутренней стороной стопы ,внешней стороной стопы. Удары по мячу головой, лбом ,боковой частью. Учебная игра.	Текущий
19.			Практическое	2	Эстафеты с элементами футбола:1)ведение мяча на отрезок прямой линии с обводкой флангом, 2)ведение восьмеркой,3) ведение с обводкой партнеров, стоящих в строю.	Текущий
20.			Практическое	2	Эстафеты с элементами футбола :1)ведение попарно до стойки,2)ведение попарно с передачей через разомкнутый строй 3)ведение попарно с обводкой партнеров и передачей в разомкнутом строю. Двухсторонняя игра	Текущий
21.			Практическое	2	ОФП. Разминка. С.Б.У. 4*30 метров. Ускорение 8-10 раз по 20-30 метров. Барьеры. Прыжки. Упражнения на пресс, гибкость, силу.	Текущий

22.			Практическое	2	Удар по мячу в опорном положении, прием мяча внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Двухсторонняя игра.	Текущий
23.			Комбинированное	2	Футбол в России и за рубежом. Закаливание. Правила игры. Игра «Мяч в круге». Эстафеты с элементами футбола.Тактическая подготовка. Индивидуальные действия.	Текущий
24.			Комбинированное	2	Футбол в России и за рубежом. Гигиенические знания. Тактическая подготовка. Групповые действия. Эстафета с элементами футбола. Учебная игра.	Текущий
25.	декабрь		Практическое	2	ОФП. Бег. Разминка. С.Б.У. 4*30 метров. Ускорения 6-8 2 серии по 20-30 метров. Барьеры. Прыжки 3-5 минут. Упражнения на пресс ,силу, гибкость, растяжение.	Текущий
26.			Практическое	2	Тактика игры. Индивидуальные действия. Перемещения с заданиями. Удары по мячу неподвижному, катящемуся, серединой подъема, внутренней стороной стопы. Эстафета с элементами футбола.	Текущий
27.			Практическое	2	Разминка. Футбол двумя мячами. Ведение мяча в стойке и удар в цель (ворота). Ведение мяча с партнером и удар в цель. Удары по мячу с заданиями. Двухсторонняя игра.	Текущий
28.			Практическое	2	ОФП. Бег. Разминка. СБУ. Ускорения 2 серии 6-8 раз по 20-30 метров Барьеры. Прыжки 3-5. Упражнения на пресс, гибкость, растяжение.	Текущий
29.			Практическое	2	Разминка. Тактические действия – командные эстафеты с элементами футбола .Удары по воротам с определенных точек, подача угловых. Двухсторонняя игра.	Текущий
30.			Практическое	2	Закрепление техники передач на месте и в движении. Игра «Треугольник». Учебная игра.	Текущий
31.			Практическое	2	ОФП. Бег. Разминка. С.Б.У. Ускорение 2 серии 8*20-30 метров. Барьеры. Прыжки 3-5. Упражнения на пресс, гибкость, силу, растяжение.	Текущий
32.			Практическое	2	Разминка. Удары по мячу головой в опорном положении, в тройке. Удары по подваленному мячу, подбрасывание мяча над собой и удары в опорном положении. Учебная игра.	Текущий
33.	2-ой модуль					
	Январь		Практическое	2	ОФП. Бег. Разминка. С.Б.У.-6*30метров. Ускорения 2*8-20-30 метров. Барьеры. Прыжки 3-5.Упражнения на пресс, силу, гибкость, растяжение.	Текущий

34.			Комбинированное	2	Футбол в России и за рубежом. Закаливание. Тактические действия – индивидуальные ,групповые. Игра в одни ворота. Борьба за мяч на ограниченном участке. Учебная игра.	Текущий
35.			Практическое	2	Эстафета с элементами футбола. Прием мяча катящегося (подошвой, внутренней стороной стопы), отскочившего летящего мяча на месте и в движении.	Текущий
36.			Практическое	2	Разминка. Удары по мячу головой, имитация прыжка в опорном положении. Удары в парах после передачи с линии ворот, угла штрафной площадки, от боковой линии. Передачи в третьем квадрате. Двухсторонняя игра.	Текущий
37.			Практическое	2	ОФП. Бег. Разминка. СБУ-6*30 метров. Ускорение 2*8-10 раз 20-30 метров. Барьеры. Прыжки 3-5. Упражнения на пресс, силу, гибкость, растяжение.	Текущий
38.			Практическое	2	Кросс 30. Разминка. Передачи мяча в тройках ,квadrатах на месте ,в движении со сменой мест ,в колоннах на месте, в движении. Двухсторонняя игра.	Текущий
39.			Практическое	2	Разминка. Ведение мяча по прямой с обводкой предметов, с изменением направления. Игра «Перебежал» Удары с места, с разбега с разных точек. Учебная игра.	Текущий
40.			Практическое	2	ОФП. Бег на месте. Разминка. С.Б.У. 4*30 метров. Ускорения 10-12 раз по 20-30 метров. Барьеры. Прыжки. Упражнения на силу, гибкость, пресс, координацию, растяжение.	Текущий
41.	февраль		Практическое	2	Разминка. Прием мяча внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, подъемом ,носком ,грудью. Финты - обыгрывание соперника. Групповые тактические действия. Двухсторонняя игра.	Текущий
42.			Практическое	2	Эстафеты с элементами футбола (передач, обводки, ударов). Учебная игра. Передачи в 2-3 квадратах.	Текущий
43.			Практическое	2	Ведение мяча по прямой, с обводкой препятствий, ударов по воротам различными способами в движении, после передачи. Двухсторонняя игра.	Текущий
44.			Практическое	2	ОФП. Разминка. СБУ. 5*30 метров. Ускорения 2*6 -70-30 метров. Барьеры. Прыжки. Упражнения на пресс, гибкость, силу ,растяжение.	Текущий
45.			Практическое	2	Кросс-30. Разминка .Передачи в 2-3 квадратах ,в 2-х колоннах,4-х колоннах, со сменой мест. Удары с определением мест. Эстафеты.	Текущий
46.			Практическое	2	Подвижные игры. Игра в одни ворота. Отбор и перехват мяча в парах и групповых упражнениях. Учебная игра. Прыжки со скакалкой.	Текущий

47.			Практическое	2	Техника игры вратаря. Подбрасывание мяча и ловля его ,бросок мяча в стенку и ловля его, ловля мяча после ударов с различных точек стоя в воротах и т.д. Эстафета с элементами футбола.	Текущий
48.			Практическое	2	ОФП. Разминка. С.Б.У. 4*30 метров. Ускорения 2*8-20-30 метров. Барьеры. Прыжки. Упражнения на силу, гибкость.	Текущий
49.	март		Практическое	2	Разминка. Передачи в 3-м квадрате на месте, в движении со сменой мест. Удары в движении по воротам. Обводка предметов. Двухсторонняя игра.	Текущий
50.			Практическое	2	Разминка. Футбол в России и за рубежом. Закаливание. Эстафеты с элементами футбола. Прыжки со скакалкой упражнения на растяжение и гибкость.	Текущий
51.			Практическое	2	Кросс 30. Разминка. Подвижные игры, эстафеты с элементами пионербола, баскетбола. Прыжки со скакалкой.	Текущий
52.			Практическое	2	ОФП. Разминка. О.Р.У., С.Б.У.-6*20 метров. Ускорения 8-2 серии по 30 метров. Барьеры. Прыжки. Упражнения на силу, гибкость, пресс, растяжение.	Текущий
53.			Практическое	2	Кросс 30. Разминка. Учебная игра в футбол. Прыжки со скакалкой.	Текущий
54.			Практическое	2	Разминка. Игра «Мяч через канат». Игра «Охотники с мячом». Прыжки.	Текущий
55.			Практическое	2	ОФП. Разминка. О.Р.У.-5*20-30 метров. Ускорения 8-2 серии по 30 метров. Барьеры. Прыжки. Упражнения на силу, гибкость, пресс, растяжение.	Текущий
56.			Практическое	2	Игра «Смена мест». «Квадрат». Учебная игра.	Текущий
57.	апрель		Практическое	2	ОФП. Разминка. О.Р.У.,С.Б.У. 4*6 раз по 20-30 метров. Ускорения 8-10 раз 2 серии по 20-30 метров. Барьеры. Прыжки. Упражнения на силу, гибкость, пресс, растяжение.	Текущий
58.			Практическое	2	Кросс 30. Разминка. Работа с мячами: жонглирование, удары с места, с ходу передачи на месте в движении со сменой мест. Двухсторонняя игра.	Текущий
59.			Практическое	2	Развитие футбола в России и за рубежом. Закаливание. Эстафеты с элементами футбола. Прыжки со скакалкой.	Текущий
60.			Практическое	2	Кросс 30-35. Разминка. С.Б.У.-4*30 метров. Бег на отрезок с места ,в движении по сигналу. Эстафеты. Учебная игра.	Текущий
61.			Практическое	2	ОФП. Разминка. ОРУ, СБУ.4*6 раз 20-30 метров. Ускорения 8 раз -2 серии по 20-30 метров. Барьеры. Прыжки. Упражнения на пресс, силу, гибкость, растяжение.	Текущий

62.			Практическое	2	Кросс 20-25. Разминка. Ведение мяча с изменением направления, удары с места и в движении. Передачи в 3-х квадратах, квадрате на месте, со сменой мест.	Текущий
63.			Практическое	2	Разминка. Тактико - технические действия: индивидуальные, групповые, командные. Вбрасывание мяча из-за боковой, игра головой в парах, со сменой мест.	Текущий
64.			Практическое	2	ОФП. Разминка. ОРУ, СБУ. 4 раза по 20-30 метров. Ускорения 2*8 – 20-30 метров. Барьеры. Прыжки. Упражнения на силу, пресс ,гибкость, растяжение.	Текущий
65.	май		Практическое	2	Разминка. Эстафеты с элементами футбола. Двухсторонняя игра. Прыжки.	Текущий
66.			Практическое	2	Кросс 25-30. Разминка. С.Б.У.-4*30 метров. Бег на отрезках с места, в движении по сигналу. Удары внутренней стороной стопы, внешней ,носом, пяткой.	Текущий
67.			Практическое	2	Тактико- технические действия: индивидуальные ,групповые ,командные действия. Двухсторонняя игра. Прыжки со скакалкой.	Текущий
68.			Практическое	2	Разминка. Ведение мяча с изменением направления, передача мяча в 2-х,3-х квадратах, на месте со сменой мест. Двухсторонняя игра.	Текущий
69.			Практическое	2	Разминка. Учебная игра.	Текущий
70.			Практическое	2	Разминка. Учебная игра.	Текущий
71.			Практическое	2	Кросс 30-35. О.Р.У.,С.Б.У. Ускорения 8*20-30 метров. Упражнения на силу пресс, гибкость. Прыжки.	Текущий
72.			Практическое	2	Разминка. Учебная игра.	Текущий
	ИТОГО			144 часа		

