**Календарный учебный график**

**«Юный футболист» стартовый уровень 144 часа**

**2024-2025 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Месяц** | **Число** | **Форма**  **занятия** | **Кол-во**  **часов** | Тема занятия | **Форма**  **контроля** |
|  | **1-ый модуль** | | | | |  |
|  | **сентябрь** |  | Комбинированное | 2 | Дата рождения современного футбола (26 октября 1863г.).  Перемещения (ходьба, медленный бег, прыжки, удары по мячу подъёмом). Игра «Перебежки». Ознакомительная игра. | Текущий |
|  |  |  | Комбинированное | 2 | Футбол в России и за рубежом. Правила игры. Ведение мяча толчками мяча внешней стороной подъема ,внутренней стороной подъема, носком-игра «Обманный мяч». Учебная игра. | Текущий |
|  |  |  | 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 |
|  |  |  | 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 |
|  |  |  | 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 |
|  |  |  | 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 |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка. Удары по мячу ногой: по неподвижному мячу, по катящемуся мячу серединой подъема ,внутренней стороной стопы. Игра «Перебежки». Учебная игра. | Текущий |
|  |  |  | 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 |
|  | **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 |
|  |  |  | 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 |
|  |  |  | Практическое | 2 | ОФП. Бег. ОРУ, СБУ. Ускорения 2\*6 раз по 20-30 метров. Барьеры. Различные прыжки. Упражнения на пресс, растяжение, силу, гибкость. | Текущий |
|  |  |  | 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 |
|  |  |  | 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 |
|  |  |  | Практическое | 2 | ОФП. Бег. ОРУ, СБУ. Ускорение 6-8 раз по 20-30 метров. Барьеры. Прыжки. Упражнения на гибкость, силу, растяжение. | Текущий |
|  |  |  | Практическое | 2 | Передачи мяча в парах, в тройках, квадрате. Ведение мяча внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления. Учебная игра. | Текущий |
|  |  |  | Практическое | 2 | Удары по мячу серединой подъема, носом, пяткой. Прием мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Эстафета с элементами футбола. | Текущий |
|  | **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 |
|  |  |  | Практическое | 2 | Прием мяча внутренней стороной стопы ,внешней стороной стопы. Удары по мячу головой, лбом ,боковой частью. Учебная игра. | Текущий |
|  |  |  | 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 |
|  |  |  | 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 |
|  |  |  | 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 |
|  |  |  | 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 |
|  |  |  | Комбинированное | 2 | Футбол в России и за рубежом. Закаливание. Правила игры. Игра «Мяч в круге». Эстафеты с элементами футбола.Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. | Текущий |
|  |  |  | Комбинированное | 2 | Футбол в России и за рубежом. Гигиенические знания. Тактическая подготовка. Групповые действия. Эстафета с элементами футбола. Учебная игра. | Текущий |
|  | **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 |
|  |  |  | Практическое | 2 | Тактика игры. Индивидуальные действия. Перемещения с заданиями. Удары по мячу неподвижному, катящемуся, серединой подъема, внутренней стороной стопы. Эстафета с элементами футбола. | Текущий |
|  |  |  | 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 |
|  |  |  | Практическое | 2 | ОФП. Бег. Разминка. СБУ. Ускорения 2 серии6-8 раз по 20-30 метров Барьеры. Прыжки 3-5. Упражнения на пресс, гибкость, растяжение. | Текущий |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка. Тактические действия – командные эстафеты с элементами футбола .Удары по воротам с определенных точек, подача угловых. Двухсторонняя игра. | Текущий |
|  |  |  | Практическое | 2 | Закрепление техники передач на месте и в движении. Игра «Треугольник». Учебная игра. | Текущий |
|  |  |  | 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 |
|  |  |  | 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 |
|  | **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 |
|  |  |  | 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 |
|  |  |  | Практическое | 2 | Эстафета с элементами футбола. Прием мяча катящегося (подошвой, внутренней стороной стопы), отскочившего летящего мяча на месте и в движении. | Текущий |
|  |  |  | 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 |
|  |  |  | Практическое | 2 | ОФП. Бег. Разминка. СБУ-6\*30 метров. Ускорение2\*8-10 раз 20-30 метров. Барьеры. Прыжки 3-5. Упражнения на пресс, силу, гибкость, растяжение. | Текущий |
|  |  |  | Практическое | 2 | Кросс 30. Разминка. Передачи мяча в тройках ,квадратах на месте ,в движении со сменой мест ,в колоннах на месте, в движении. Двухсторонняя игра. | Текущий |
|  |  |  | 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 |
|  |  |  | 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 |
|  | **февраль** |  | Практическое | 2 | Разминка. Прием мяча внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, подъемом ,носком ,грудью. Финты - обыгрывание соперника. Групповые тактические действия. Двухсторонняя игра. | Текущий |
|  |  |  | Практическое | 2 | Эстафеты с элементами футбола (передач, обводки, ударов). Учебная игра. Передачи в 2-3 квадратах. | Текущий |
|  |  |  | Практическое | 2 | Ведение мяча по прямой, с обводкой препятствий, ударов по воротам различными способами в движении, после передачи. Двухсторонняя игра. | Текущий |
|  |  |  | Практическое | 2 | ОФП. Разминка. СБУ. 5\*30 метров. Ускорения 2\*6 -70-30 метров. Барьеры. Прыжки. Упражнения на пресс, гибкость, силу ,растяжение. | Текущий |
|  |  |  | 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 |
|  |  |  | Практическое | 2 | Подвижные игры. Игра в одни ворота. Отбор и перехват мяча в парах и групповых упражнениях. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. | Текущий |
|  |  |  | 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 |
|  |  |  | Практическое | 2 | ОФП. Разминка. С.Б.У. 4\*30 метров. Ускорения 2\*8-20-30 метров. Барьеры. Прыжки. Упражнения на силу, гибкость. | Текущий |
|  | **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 |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка. Футбол в России и за рубежом. Закаливание. Эстафеты с элементами футбола. Прыжки со скакалкой упражнения на растяжение и гибкость. | Текущий |
|  |  |  | Практическое | 2 | Кросс 30. Разминка. Подвижные игры, эстафеты с элементами пионербола, баскетбола. Прыжки со скакалкой. | Текущий |
|  |  |  | 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 |
|  |  |  | Практическое | 2 | Кросс 30. Разминка. Учебная игра в футбол. Прыжки со скакалкой. | Текущий |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка. Игра «Мяч через канат». Игра «Охотники с мячом». Прыжки. | Текущий |
|  |  |  | 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 |
|  |  |  | Практическое | 2 | Игра «Смена мест». «Квадрат». Учебная игра. | Текущий |
|  | **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 |
|  |  |  | 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 |
|  |  |  | Практическое | 2 | Развитие футбола в России и за рубежом. Закаливание. Эстафеты с элементами футбола. Прыжки со скакалкой. | Текущий |
|  |  |  | 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 |
|  |  |  | 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 |
|  |  |  | 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 |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка. Тактико - технические действия: индивидуальные, групповые, командные. Вбрасывание мяча из-за боковой, игра головой в парах, со сменой мест. | Текущий |
|  |  |  | 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 |
|  | **май** |  | Практическое | 2 | Разминка. Эстафеты с элементами футбола. Двухсторонняя игра. Прыжки. | Текущий |
|  |  |  | 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 |
|  |  |  | Практическое | 2 | Тактико- технические действия: индивидуальные ,групповые ,командные действия. Двухсторонняя игра. Прыжки со скакалкой. | Текущий |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка. Ведение мяча с изменением направления, передача мяча в 2-х,3-х квадратах, на месте со сменой мест. Двухсторонняя игра. | Текущий |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка. Учебная игра. | Текущий |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка. Учебная игра. | Текущий |
|  |  |  | Практическое | 2 | Кросс 30-35. О.Р.У.,С.Б.У. Ускорения 8\*20-30 метров. Упражнения на силу пресс, гибкость. Прыжки. | Текущий |
|  |  |  | Практическое | 2 | Разминка. Учебная игра. | Текущий |
|  | **ИТОГО** |  |  | **144 часа** |  |  |