**Распределение учебного материала в течение года 8 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы, темы и виды деятельности | Номера уроков с начала года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
| **Раздел 1.** Знания о футболе (приложение 1) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Правила безопасного поведения во время занятий футболом. | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы правильного питания и суточного пищевого рациона футболистов. |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Влияние занятий футболом на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма. |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы организации здорового образа жизни средствами футбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
| Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными футболистами. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| Основы обучения и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |
| **Раздел 2.** Способы двигательной (физкультурной) деятельности (приложение 2) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки, приемы массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий футболом. |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление их со среднестатистическими данными. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
| Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| План индивидуальных занятий футболом. |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| Организация (с помощью учителя) и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений. Закаливающие процедуры. |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Организация и проведение различных частей урока, занятия, различных форм двигательной активности со средствами футбола (игры со сверстниками) |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |
| Организация подвижных игр и эстафет с элементами футбола. | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре модулю «футбол». |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
| Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Методика проведения наблюдения за динамикой показателей физического развития. |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подбор физических упражнений для развития физических качеств футболиста. Методические принципы построения частей урока (занятия) по футболу. |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 3.** Физическое совершенствование | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Комплекс общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом (Модуль) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс беговых упражнений и способы передвижения |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| Упражнения на координацию и частоту в виде эстафеты |  |  | + | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  | + | + |  |  |  | + | + |  |  | + |  | + | + |  |  |  | + |  |  |  | + |
| Подвижная игра и эстафеты специальной направленности (с элементами футбола) (Модуль) | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + | + |  |  |  | + | + |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  |
| Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 1 – Техника ведения мяча (с изменением направления движения), финты, отбор | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| П. игра «Три цвета» (улица) |  | + |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П. игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы» (улица) | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П. игра «Мосты» (улица) |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
| П. игра «Выбивной» |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П. игра «Салки убегающих игроков с мячом в ногах» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 2 – Техника передачи и остановка/прием мяча | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед» |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнение «Передача мяча в тройках через центр» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 4 – Техника удара по мячу головой | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Упражнение «Удар по мячу головой (стоя возле стены)» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнение «Удар по мячу головой (один сидит)» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнение «Удар по мячу головой в прыжке (без набивного мяча)» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнение «Удар по мячу головой (в колонне или в парах)» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 4 – Техника удара по мячу ногой, комбинация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Упражнение «Удар по ворота после комбинации «Стенка» | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнение «Обвод стояк, комбинация «Стенка» и удар по воротам» |  |  | + |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнение «2 х вратарь с ударом по воротам» |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П. игра «Игра 1х1 по цветам» (улица) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + |  |  |  |  |
| П. игра «1-2-3» (улица) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |
| Упражнение «Передачи в тройках и удар по воротам» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
| Индивидуальные технические приемы владения мячом. Тема 5 – Взаимодействие, контроль мяча, единоборство | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Игра 1х1 + вратарь (в одни ворота с завершением) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + |  |  |  |  |
| Игра 2х1 + вратарь (в одни ворота с разными заданиями и завершением) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  |
| Игра 2х2 + вратарь (в одни ворота с завершением) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + |
| Упражнение «Квадрат 3х1, 4х1, 4х2» (улица) |  | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |
| Игра (взаимодействие, контроль мяча) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Игра 2х1 (с завершением в малые ворота) |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Игра 2х2 (малые ворота) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Игра 3х3 (малые ворота) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Игра 4х4 (малые ворота) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадке) | + |  | + |  | + |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + | + | + |  | + |

**Раздел 3.** В зависимости от имеющейся инфраструктуры школы, уровня физической (технической) подготовленности учащихся, количества учащихся в классе и климатических условий региона учитель может использовать 1 задачу на уроке, а также менять и упрощать упражнения из числа имеющихся в данном разделе или использовать другие упражнения, но с учетом темы урока данного раздела.

Приложение 1

**Раздел 1 «Знания о футболе» реализуется: в процессе урока, в виде классного часа, домашнего задания, презентации, беседы, лекции, интегрированного урока.**

**Тематика занятий и требования к формируемым знаниям для 8 класса:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Требования к знаниям школьника** |
| 1 | Правила безопасного поведения во время занятий футболом. | Знать, рассказывать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий футболом. Знать перечень спортивной одежды и обуви для занятий футболом. |
| 2 | Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. | Знать и соблюдать правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. |
| 3 | Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. | Знать классификацию травм, характерных для футболистов. Знать основные методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Выявлять факторы риска и предупреждать, по возможности нивелировать травмоопасные ситуации. Уметь оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим во время занятий футболом (при растяжениях, кровотечениях, ушибах и ссадинах, судорогах мышц). |
| 4 | Основы правильного питания и суточного пищевого рациона футболистов. | Знать основы формирования сбалансированного питания и суточного пищевого рациона футболистов. Составлять рацион питания, необходимый для нормального развития и роста организма. |
| 5 | Влияние занятий футболом на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма. | Знать, раскрывать и анализировать значение влияния занятий футболом на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма. |
| 6 | Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. | Знать, раскрывать и анализировать значение занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. |
| 7 | Основы организации здорового образа жизни средствами футбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения. | Знать и соблюдать основы организации здорового образа жизни средствами футбола. Приобщать друзей, сверстников и близких к соблюдению принципов здорового образа жизни. Знать и раскрывать методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения. |
| 8 | Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека. | Знать, раскрывать и анализировать значение занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения). |
| 9 | Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом. | Знать методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом. Уметь решать спорные и проблемные ситуации во время занятий, игр, соревновательной и досуговой деятельности. |
| 10 | Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными футболистами. | Характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в учебных занятиях с юными футболистами. Использовать знания в составлении индивидуальных комплексов по общей и специальной подготовке. |
| 11 | Основы обучения и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры | Характеризовать основные методы обучения техническим приемам, тактическим действиям футбола, отмечать место, время и эффективность применения в игре |

Приложение 2

**Раздел 2 «Способы двигательной деятельности» реализуется: в виде выполнения самостоятельных практических занятий и упражнений, а также индивидуальных теоретических занятий.**

**Темы занятий и требования к формируемым умениям для 8 класса:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Требования к умениям школьника** |
| 1 | Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки, приемы массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий футболом. | Применять правила самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Формулировать роль самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Знать первые признаки утомления. Знать и применять средства и методы восстановления организма после физической нагрузки. |
| 2 | Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление их со среднестатистическими данными. | Осуществлять контроль за физической нагрузкой, контролировать физическое развитие (дневник самоконтроля) анализировать показатели и сопоставлять со среднестатистическими |
| 3 | Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. | Знать и соблюдать правила личной гигиены. Уметь подбирать спортивную одежду и обувь для занятий футболом. |
| 4 | Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности. | Составлять с помощью учителя план развития физических качеств (индивидуальная траектория роста). Соблюдать и выполнять плановые мероприятия по повышению уровня физических кондиций. |
| 5 | План индивидуальных занятий футболом. | Проектирование (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий футболом, организация и проведение самостоятельных занятий по индивидуальному плану, выполнять плановые упражнения и задания, анализировать достигнутые результаты. |
| 6 | Организация (с помощью учителя) и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста. | Проектирование (с помощью учителя), организация и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста; применять во время самостоятельных занятий футболом. |
| 7 | Индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений. Закаливающие процедуры. | Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений. Проводить закаливающие процедуры. |
| 8 | Организация и проведение различных частей урока, занятия, различных форм двигательной активности со средствами футбола (игры со сверстниками) | Организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя. Организовывать самостоятельно и принимать участие со сверстниками в различных играх с элементами футбола. |
| 9 | Организация подвижных игр и эстафет с элементами футбола | Самостоятельно организовывать проводить подвижные игры, эстафеты с элементами футбола, соблюдать правила подвижных игр и эстафет, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности по футболу. |
| 10 | Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре модулю «футбол». | Выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и технической подготовке. Проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольно-тестовых упражнений по физической культуре модулю «футбол». Оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты, сопоставлять со среднестатистическими показателями с учетом возраста и гендерной принадлежности. Проводить тестирование уровня физической подготовленности в футболе со сверстниками. |
| 11 | Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Методика проведения наблюдения за динамикой показателей физического развития. | Заполнять дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Использовать и проводить методику наблюдения за динамикой показателей физического развития. Объективно оценивать показатели своего физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. |
| 12 | Подбор физических упражнений для развития физических качеств футболиста. Методические принципы построения частей урока (занятия) по футболу. | Уметь составить и применять комплексы упражнений для развития физических качеств футболиста. Использовать методические принципы построения частей урока (занятия) по футболу во время самостоятельных занятий футболом и досуговой деятельности со сверстниками. |

Приложение 3

**В подготовительную часть занятий на этом этапе для развития координации, специальной ловкости и активной гибкости рекомендуется периодически включать беговые упражнения из Программы ФИФА 11+.**

**Комплекс беговых упражнений:**

Изображение выглядит как стол

Автоматически созданное описание







