

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования  
Детско – юношеская спортивная школа

СОГЛАСОВАНО  
на заседании Педагогического  
Совета  
Протокол №1  
от 27.08.2021г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
«ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся - 7-17 лет  
Срок реализации программы – 1 год  
Тренер - преподаватель  
Гончаренко Александр Андреевич

с. Куйбышево

2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Пояснительная записка
2. Содержание программы
3. Учебный план
4. Литература

### Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» составлена в соответствии с Уставом МБОУ ДО ДЮСШ, Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам МБОУ ДО ДЮСШ, Региональными рекомендациями к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам.

**Направленность программы:** физкультурно – спортивная.

Программа «Футбол» по своему виду является **модифицированной**, так как скорректирована на основе нескольких программ с внесением изменений в содержание и распределение часов.

**Уровень программы:** базовый.

**Отличительные особенности программы:** данная программа мало отличается от других, но все же основное отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области футбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

**Новизна программы состоит** в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

**Актуальность** данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации

сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

**Цель программы:** создание условий для приобщения обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, по средствам игры в футбол.

**Задачи программы:**

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.
2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.
3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
5. Формирование потребности ведения здорового образа жизни.

Возраст обучающихся 7-17 лет.

Программа «Футбол» рассчитана на 1 год обучения, из расчета 312 часов – 1 год обучения,

Основными **формами** учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,

**Режим занятий:** Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа.

При реализации программы используются следующие **педагогические принципы:**

- доступности;
- системности.

В работе по программе используются следующие методы обучения:

- рассказ;
- беседа;

- инструктаж;
- упражнения.

№	Название раздела,	Количество часов	Формы	Формы
---	-------------------	------------------	-------	-------

По степени активности познавательной деятельности;  
 - объяснительный;  
 - иллюстративный.

#### **Ожидаемые результаты:**

В процессе реализации дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» обучающиеся должны получить комплекс знаний и приобрести определенные знания и умения:

#### **К концу года обучения должны:**

##### **Обучающиеся должны знать и уметь представление:**

- 1) об особенностях зарождения, истории футбола, мини-футбола;
- 2) о физических качествах и правилах их тестирования;
- 3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом, мини-футболом и правила его предупреждения;
- 4) основы судейства игры в футбол, мини-футбол.

##### **Учащиеся должны уметь:**

- 1) выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- 2) владеть тактико-техническими приемами футбола, мини-футбола;
- 3) уметь организовать самостоятельные занятия футболом, мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- 4) организовать и проводить соревнования по футболу, мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере.

		Всего	теори	практи	Индивидуальные		
		о	я	ка	и групповые		
					занятия		
1.	<b>Раздел 1. «Вводное занятие» - 1 час</b>						
1.1.	Беседа по технике безопасности. Игры на знакомство и сплочение коллектива. Доведение расписания занятий и режима работы.	1	1	-	-	Игры, беседа, инструктаж, теоретическое занятие.	Наблюдение. Зачет по знаниям техники безопасности.
2.	<b>Раздел 2. «Теоретическая подготовка» - 4 час</b>						
2.1.	Знакомство с местом проведения занятий. Правила обращения с оборудованием. Физическая культура Физическая культура и спорт составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Развитие футбола в России и за рубежом. Гигиенические требования навыки закаливания. Режим и питание спортсмена. Правила игры.	4	4	-	-	Беседа, инструктаж, теоретическое занятие	Опросы, текущий контроль
3.	<b>Раздел 3. «Общая физическая подготовка» - 145 часов</b>						
3.1.	Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с остановками, с обеганием препятствия	4	-	4	-	Практическое занятие	Текущий
3.2.	Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на различные дистанции.	4	-	4	-	Практическое занятие	Текущий

3.3.	Упражнения для ног. Различные маховые движения ногами. Приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	6	-	6	-	Практическое занятие	Текущий
3.4.	Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. Наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.	8	-	8	-	Практическое занятие	Текущий
3.5.	Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания с партнером, переноска груза на спине, игры с элементами сопротивления.	12	-	12	-	Практическое занятие	Текущий
3.6.	Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и на обеих ногах, прыжки с поворотами.	8	-	8	-	Практическое занятие	Текущий
3.7.	Упражнения с отягощением. Упражнения с набивными мячами – бросать, ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с	8	-	8	-	Практическое занятие	Текущий

	поворотами и приседаниями.						
3.8.	Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, полет кувырок вперед с места и с разбега, перевороты.	8	-	8	-	Практическое занятие	Текущий
3.9.	Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетанием перечисленных элементов. Игры на внимание и сообразительность, координацию движений.	20	-	20	-	Практическое занятие	Текущий
3.10	Общеразвивающие упражнения без предметов: -упражнения для рук и плечевого пояса; -сгибание разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения; -упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;	30		30		Практическое задание	Текущий

3.1 1	<p>-упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями;</p> <p>подвижные игры и эстафеты:</p> <p>-игры с мячом, бегом, прыжками, метанием с сопротивлением, на внимание, координацию;</p> <p>-эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.</p> <p>Легкоатлетические упражнения:</p> <p>-бег на короткие дистанции;</p> <p>-кроссы, 6-минутный и 12-минутный бег, прыжки.</p> <p>Спортивные игры:</p> <p>- учебная игра в футбол;</p> <p>-учебная игра в мини-футбол.</p>	37				Практическое задание	Текущий
4.	<b>Раздел 4. «Специальная физическая подготовка» - 69 часов</b>						
4.1.	<p>СФП направленная на совершенствование двигательных качеств футболистов, на подготовку организма к физическим упражнениям.</p> <p>Упражнения на развитие быстроты;</p> <p>-бег 30 м с ведением мяча;</p> <p>-бег 5*30м с ведением мяча;</p> <p>-удар по мячу на дальность:</p>	20	-	20	-	Практическое занятие	Текущий

	-вбрасывание мяча рукой на дальность.						
4.2.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств; -вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность; -удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота.	10	-	10		Практическое задание	Текущий
4.3.	Упражнения для развития специальной выносливости: -игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом; -многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.	19	-	19		Практическое задание	Текущий
4.4	Упражнения для развития ловкости: -держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведение мяча	20	-	20		Практическое задание	Текущий

	головой; -парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями; -эстафеты с элементами акробатики; - подвижные игры: *Живая цель*, *Салки*, *Салки с мячом*, *Ловля парами* и др.						
<b>Раздел 5. «Техническая подготовка» - 40 час.</b>							
5.1	Техника передвижения: -различные сочетания приёмов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.	2	-	2		Практическое задание	Текущий
5.2	Удары по мячу ногой: -удары внешней, внутренней, средней частями подъёма, внутренней частью стопы по не подвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящему мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полуплёта. Удары правой и левой ногой. -выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полёта). Удары по мячу ногой в единоборстве, с	8	-	8		Практическое задание	Текущий

	пассивным и активным сопротивлением.						
5.3	<p>Удары по мячу головой.</p> <p>-Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.</p> <p>-Удары на точность вниз и верхом, вперёди в стороны, на короткое и среднее расстояние.</p> <p>-Удары головой в единоборстве и активным сопротивлением.</p>	4	-	4		Практическое задание	Текущий
5.4	<p>Остановка мяча.</p> <p>-Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки).</p> <p>Остановка грудью летящего с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.</p> <p>-Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений, на высокой скорости с</p>	6	-	6		Практическое задание	Текущий

	последующим ударом или рывком.						
5.5	<p>Ведение мяча.</p> <p>-ведение средней и внешней частями подъёма, носком и внутренней стороной стопы.</p> <p>-ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.</p>	6	-	6		Практическое задание	Текущий
5.6	<p>Обманные движения (финты).</p> <p>-обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч;</p> <p>-финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнёру, «ударом головой».</p> <p>-обманные движения «с остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча».</p> <p>-выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.</p>	4	-	4		Практическое задание	Текущий

5.7	Отбор мяча. -отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полу-шпагат и шпагат) и в подкате.	4	-	4		Практическое задание	Текущий
5.8	Вбрасывание мяча. -вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. -вбрасывание мяча на точность и дальность.	2	-	2		Практическое задание	Текущий
5.9	Техника игры вратаря. -ловля двумя руками с низу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полёта мячей. -ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. -ловля мячей на выходе. -отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. -отбивка мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. -перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. -броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. -выбивание мяча с земли с земли и с рук на точность и дальность.	4	-	4		Практическое задание  Практическое задание	Текущий  Текущий

**Раздел 6. « Тактическая подготовка» - 29час.**

6.1	<p>Тактика нападения. Индивидуальные действия. -оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. -эффективное использование изученных технических приёмов. -способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.</p>	5	-	5		Практическое задание	Текущий
6.2	<p>Групповые действия. -взаимодействие с партнёрами равном соотношении и численном превосходстве соперника. -используя короткие и средние передачи. -комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». -комбинация «пропуск мяча». -умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.</p>	6	-	6		Практическое Задание	Текущий
6.3	<p>Командные действия -выполнение основных обязанностей в атаке на своём игровом месте. -согласно</p>	4	-	4		Практическое задание	Текущий

	избранной тактической системе в составе команды. -расположение и взаимодействие игроков при атаке фланговом и через центр.						
6.4	Тактика защиты Индивидуальные действия.	4	-	4		Практическое задание	Текущий
	-противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. - совершенствование в «перехвате». -применение отбора мяча изученны способом в зависимости от игровой обстановки. -противодействие передаче ведению и удару по воротам..						
6.5	Групповые действия. -Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника. -осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра. -организация противодействия комбинациям «стенки», «скрещивание», «пропуск мяча». -взаимодействия в обороне при	5	-	5		Практическое задание	Текущий

	<p>выполнении противником стандартных «комбинаций».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-организация и построение «стенки»</li> <li>-комбинация с участием вратаря.</li> </ul>						
6.6	<p>Командные действия.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнение основных обязательных действий в обороне на на своем игровом месте.</li> <li>-согласно избранной тактической системе в в составе команды.</li> <li>-организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.</li> <li>-выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.</li> </ul> <p>Тактика вратаря.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.</li> <li>-игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей.</li> <li>-указания партнёрам по обороне, как занять правильную</li> </ul>					Практическое задание	Текущий
6.6	<p>обязательных действий в обороне на на своем игровом месте.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-согласно избранной тактической системе в в составе команды.</li> <li>-организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.</li> <li>-выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.</li> </ul> <p>Тактика вратаря.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.</li> <li>-игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей.</li> <li>-указания партнёрам по обороне, как занять правильную</li> </ul>					Практическое задание	Текущий

	позицию. -введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.						
<b>Раздел 7. «Контрольные испытания».</b>							
7.1 7.1	Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности. -Бег 30м. с высокого старта/с. -Непрерывный бег 5 мин.м. -Челночный бег 3*10м/с. -Прыжок в длину с места/см. -Прыжок вверх/см. -Метание набивного мяча весом 2кг.	4	-	4		Практическое задание	Оценка контрольных нормативов
<b>Раздел 8. « Учебные и тренировочные игры».</b>							
8.1 8.1	Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.	18	-	18		Практическое задание	Оценка усвоения программного материала по технической и тактической подготовке

### Учебно – тематический план 1 год обучения

№	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Теоретическая подготовка	4	4	
3.	Общефизическая подготовка	145		145

4.	Специальная подготовка	69		69
5.	Техническая подготовка	40		40
6.	Тактическая подготовка	29		29
7.	Контрольные испытания	6		6
8.	Учебные и тренировочные игры (соревнования)	18		18
<b>ИТОГО:</b>		<b>312</b>	<b>5</b>	<b>307</b>

Календарно – тематический план СОГ - 1

№	Название раздела, темы	Количество часов	Дата	Форма диагностики, контроля
1	Вводное занятие. Беседа по технике безопасности. ОФП. Бег в быстром темпе. Бег семенящий.	1 1	02.09.2021	Наблюдение. Зачет по ТБ
2	Теоретическая п-ка .Знакомство с местом проведения занятий .Правила обращения с оборудованием. ОФП. Бег с высоким подниманием бедра. Бег прыжковый.	1 1	03.09.2021	Опросы Текущий контроль
3	Теоретическая п-ка. Развитие футбола в России за рубежом. ОФП. Бег с внезапной сменой направлений.	1 1	07.09.2021	Текущий
4	ОФП. Упражнения на развитие быстроты. СФП. Бег -30м. с ведением мяча.	1 1	09.09.2021	Текущий
5	ОФП, Упражнения для ног. Различные маховые движения ногами. СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:- вбрасывания футбольного и набивного мяча на дальность	1 1	10.09.2021	Текущий
6.	Техническая п-ка. Удары по мячу ногами: -удары внешней, внутренней	1	14.09.2021	Текущий

	средней частями подъёма. ОФП. Спортивные игры: футбол, учебная игра	1		
7	Контрольные испытания. Бег 30м.с высокого старта. Челночный бег 3*10м/с. Прыжок в длину с места. Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия.	1 1	16.09.2021	Оценка выполнения нормативов Текущий
8	Контрольные испытания. Непрерывный бег 5 мин.м. Прыжок вверх/см.Метание набивного мяча весом 2 кг. ОФП. Приседание на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	1 1	17.09.2021	Оценка выполнения нормативов. Текущий
9	ОФП. Общеразвивающие ур-я без предметов: сгибание разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения. СФП, Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота.	1 1	21.09.2021	Текущий
10	Техническая под-ка. Удары внутренней частью стопы по не подвижному, катящему, прыгающему и летящему мячу. ОФП. Спортивные игры: футбол, учебная игра.	1 1	23.09.2021	Текущий
11	ОФП. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: игровые упражнения с мячом большой интенсивности..	1 1	24.09.2021	Текущий
12	ОФП. Спортивные игры: футбол, учебная игра. Тактическая под-ка. Тактика нападения. Индивидуальные действия: эффективное использование изученных технических приёмов.	1 1	28.09.2021	Текущий
13	ОФП. Бег на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на различные дистанции. СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: -игровые упражнения с мячом большой интенсивности.	1 1	30.09.2021	Текущий
14	Техническая п-ка. Удары по мячу ногой: резанные удары по неподвижному и катящему мячу ОФП, Спортивные игры: футбол,	1 1	01.10.2021	Текущий

	учебная игра.			
15	ОФП. Упражнения для ног. Различные маховые движения ногами СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: игры с уменьшенным по численности составом..	1 1	05.10.2021	Текущий
16	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. ОФП. Спортивные игры: футбол, учебная игра.	1 1	07.10.2021	Текущий
17	ОФП. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах -повороты и наклоны туловища Тактическая п-ка. Тактика нападения. Индивидуальные действия: -способы разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.	1 1	08.10.2021	Текущий
18	ОФП, Упражнения с короткой и длинной скакалкой. СФП. Многократно повторяемые специальные технико- тактические упражнения: повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам.	1 1	12.09.2021	Текущий
19	ОФП. Спортивные игры: -учебная игра в футбол. Техническая п-ка. Удары по мячу ногой: -удары носком и пяткой. Удары с полу- лёта. Удары правой и левой ногой.	1 1	14.09.2021	Текущий
20	ОФП. Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад, в стороны в группировке, перевороты. СФП. Упражнения для развития ловкости: жонглирование мяча, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведение мяча головой.	1 1	15.09.2021	Текущий
21	ОФП. Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Тактическая п-ка. Тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие с партнёрами равном соотношении и численном превосходстве соперника .- используя короткие и средние	1 1	19.10.2021	Текущий

	передачи.			
22	СФП. Упражнения для развития ловкости: -парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. ОФП. Спортивные игры:- учебная игра в футбол.	1 1	21.10.2021	Текущий
23	ОФП. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской и собиранием предметов, метанием в цель. Тактическая п-ка. Тактика нападения. Групповые действия:- комбинация в парах: «стенка», «скрещивание».	1 1	22.10.2021	Текущий
24	ОФП. Игры с мячом. Игры на внимание и сообразительность, координацию движений.	1	26.10.2021	Текущий
24	Техническая п-ка. Удары по мячу ногой: -выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние.	1	26.10. 2021	Текущий
25	Техническая п-ка. Удары по мячу ногой: -удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов: -упражнения для рук и плечевого пояса; -сгибание и разгибание рук.	1 1	28.10.2021	Текущий
26	ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов: -упражнения для мышц шеи наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. СФП. Удар по мячу на дальность. Вбрасывание мяча руками на дальность	1 1	02.11.2021	Текущий
27	ОФП. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. СФП. Упражнения для развития ловкости: -Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.	1 1	05.11.2021	Текущий
28	Учебные и тренировочные игры (соревнования). Обязательное	2	09.11.2021	Оценка усвоения программного

	применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.			материала по технической и тактической подготовке
29	Техническая п-ка. Удары по мячу головой: -удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. ОФП. Спортивные игры: учебная игра в футбол.	1  1	11.11.2021	Текущий
30	ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижные игры и эстафеты: -игры с мячом, бегом, прыжками, метанием с сопротивлением, на внимание, координацию. СФП. Упражнения для развития ловкости: -эстафеты с элементами акробатики; -подвижные игры:»Живая цель», «Салки».	1  1	12.11.2021	Текущий
31	ОФП. Упражнения в парах: - приседания с партнёром, переноска груза на спине, игры с элементами сопротивления. Техническая п-ка. Удары по мячу головой: -удары головой в единоборстве и активным сопротивлением.	1  1	16.11.2021	Текущий
32	Тактическая п-ка. Тактика нападения. Командные действия: -выполнение основных обязанностей в атаке на своём игровом месте. ОФП. Прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной и на обеих ногах, прыжки с поворотами.	1  1	18.11.2021	Текущий
33	Техническая п-ка. Остановка мяча: -остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящего и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад ( в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). ОФП. Спортивные игры: учебная игра в мини-футбол.	1  1	19.11.2021	Текущий
34	ОФП. Упражнения с отягощением. Упражнения с набивными мячами - бросать, ловить в различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями. СФП. Упражнения на развитие	1  1	23.11.2021	Текущий

	быстроты: -бег 30м с ведением мяча; - бег 5*30м с ведением мяча.			
35	ОФП. Элементы акробатики. Кувырки вперёд, назад, в стороны, в группировке, полёт кувырок вперёд с разбега, перевороты. Тактическая п-ка. Тактика защиты. Индивидуальные действия.: - противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча.	1  1	25.11.2021	Текущий
36	ОФП. Игры с мячом. Игры на внимание и сообразительность, координацию движений. Техническая п-ка. Остановка мяча: - остановка грудью летящего мяча с переводом; -остановка опускающегося мяча бедром и лбом.	1  1	26.11.2021	Текущий
37	ОФП. Общеобразвивающие упр-я без предметов:- эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов. СФП. Упражнения для развития ловкости. Подвижные игры: «Салки с мячом», «Ловля парами».	1  1	30.11.2021	Текущий
38	ОФП. Общеразвивающие уп-я без предметов: -упражнения для рук и плечевого пояса; -сгибание и разгибание рук, вращения, махи. Приведения и отведения. Тактическая п-ка. Тактика защиты .Индивидуальные действия: - совершенствование в « перехвате»; - применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.	1  1	02.12.2021	Текущий
39	ОФП. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Техническая п-ка. Остановка мяча: - остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.	1  1	03.12.2021	Текущий
40	СФП. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств: - удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота.	1	07.12.2021	Текущий

	ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в мини-футбол.	1		
41	ОФП. Общеразвивающие ур-я без предметов. Упражнения для ног: - различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, Выпады с дополнительными пружинящими движениями. Техническая п-ка. Ведение мяча: - ведение средней и внешней частями подъёма, носком и внутренней стороной стопы.	1 1	09.12.2021	Текущий
42	ОФП. Подвижные игры и эстафеты: - игры с мячом, бегом, прыжками, метанием с сопротивлением, на внимание, координацию.	1	10.12.2021	Текущий
42	СФП. Упражнения для развития быстроты: - бег 30м с ведением мяча.; - удар по мячу на дальность.	1	10.12.2021	Текущий
43	ОФП. Упражнения для ног. Различные маховые движения ногами. Приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Техническая п-ка. Ведение мяча: - ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.	1 1	14.12.2021	Текущий
44	ОФП. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной и на обеих ногах, прыжки с поворотами. СФП. Упражнения для скоростно – силовых качеств: - вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.	1 1	16.12.2021	Текущий
45	ОФП. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание. Тактическая п-ка. Тактика защиты. Групповые действия: - взаимодействия в обороне при разном соотношении сил при численном преимуществе соперника.	1 1	17.12.2021	Текущий
46	ОФП. Упражнения в парах – приседания с партнёром, переноска	1	21.12.2021	Текущий

	<p>груза на спине, игры с элементами сопротивления.</p> <p>СФП. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств: - удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота.</p>	1		
47	<p>ОФП. Упражнения с отягощением.</p> <p>Упражнения с набивными мячами – бросать, ловить в различных исходных положениях( сидя, стоя, лёжа), с поворотами и приседаниями.</p> <p>Техническая п-ка. Обманные движения (финты).</p> <p>Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнёру, «ударом головой».</p>	1	23.12.2021	Текущий
47		1		
48	<p>ОФП. Элементы акробатики. Кувырки вперёд, назад, в стороны, в группировке, полёт кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты.</p> <p>СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: - игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.</p>	1	24.12.2021	Текущий
		1		
49	<p>Тактическая п-ка.. Групповые действия : - осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра.</p> <p>ОФП. Игровые игры: - учебная игра в футбол.</p>	1	28.12.2021	Текущий
		1		
50	<p>ОФП. Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.</p> <p>Техническая п-ка. Обманные движения (финты): - обманные движения «с остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнёром с пропуском мяча».</p>	1	30.12.2021	Текущий
		1		
51	<p>ОФП. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской , расстановкой груза, метанием в цель, бросками ловлей мяча, прыжками и бегом.</p> <p>СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: - многократно повторяемые специальные технико-тактические ,</p>	1	11.01.2022	Текущий
		1		

	повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам.			
52	ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов: - упражнения для рук и плечевого пояса; - сгибание разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения. СФП. Упражнения для развития ловкости : - держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведение мяча головой.	1  1	13.01.2022	Текущий
53	Учебные и тренировочные игры. (Соревнования). Обязательно применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке	2	14.01.2022	Оценка усвоения программного материала по технической и тактической подготовке
54	ОФП. Упражнения для мышц шеи: - наклоны, вращения повороты головы в различных направлениях. Техническая п-ка. Обманные движения (финты): - выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.	1  1	18.01.2022	Текущий  Текущий
55	Контрольные испытания. Бег 30 м. с высокого старта/с .Челночный бег 3 * 10 м/с. Прыжок в длину с места/см. ОФП. Общеразвивающие уп-я без предметов: - упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями	1  1	20.01.2022	Оценка контрольных нормативов  Текущий
56	Контрольные испытания. Бег 30 м. с высокого старта/с. Челночный бег 3 * 10 м/с. Прыжок в длину с места/см. ОФП. Общеразвивающие ур-я. Подвижные игры и эстафеты: - игры с мячом, бегом, прыжками, метанием с сопротивлением, на внимание, координацию	1  1	21.01.2022	Оценка контрольных нормативов  Текущий
57	ОФП. Общеразвивающие уп-я без предметов: - эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий. СФП. Упражнения для развития ловкости: - эстафеты с элементами акробатики; - подвижные игры:	1  1	25.01.2022	Текущий

	«Живая цель», «Салки», «Ловля парами».			
58	ОФП. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. Наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лёжа. Техническая п-ка. Отбор мяча: - отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде(полушпагат и шпагат) и в подкате.	1  1	27.01.2022	Текущий
59	ОФП, Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах- повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук. СФП. Упражнения на развитие быстроты: - удар по мячу на дальность; - вбрасывание мяча руками на дальность.	1  1	28.01.2022	Текущий
60	Тактическая п-ка. Тактика защиты. Групповые действия: - взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в футбол.	1  1	01.02.2022	Текущий
61	ОФП. Упражнения в парах – перетаскивание, приседания с партнёром. Переноска груза на спине, игры с элементами сопротивления. СФП. Упражнение на развитие скоростно - силовых качеств; - вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность; - удар по мячу ногой и головой на силу и в тренировочную стенку, ворота.	1  1	03.02.2022	Текущий
62	ОФП. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной и на обеих ногах, прыжки с поворотами. Техническая п-ка. Вбрасывание мяча: - вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега; - вбрасывание мяча на точность и дальность.	1  1	04.02.2022	Текущий
63	ОФП. Упражнения с отягощением. Упражнения с набивными мячами – бросать, ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями.	1	08.02.2022	Текущий

	СФП. Упражнения на развития специальной выносливости: - игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом.	1		
64	ОФП. Элементы акробатики. Кувырки вперёд, назад, в стороны, в группировке, полёт кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты.	1	10.02.2022	Текущий
64	Техническая п-ка. Техника игры вратаря: - ловля двумя руками с низу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полёта мячей.	1	10.02.2022	Текущий
65	Тактическая п-ка. Тактика защиты. Групповые действия: - осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра; -организация противодействия комбинациям «стенки».	1	11.02.2022	Текущий
	ОФП. Спортивные игры .Учебная игра в мини- футбол	1		
66	ОФП. Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием	1	15.02.2022	Текущий
	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: - Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам, с увеличением длины рывка.	1		
67	Учебные и тренировочные игры. (соревнования). Обязательное применение в играх изученного материала по технической и тактической подготовке.	2	17.02.2022	Оценка усвоения программного материала по технической и тактической подготовке.
68	ОФП. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской и расстановкой и собиранием предметов.	1	18.02.2022	Текущий
	СФП. Упражнения для развития ловкости: - держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведение мяча головой.	1		

69	ОФП. Эстафеты с переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом различных сочетанием перечисленных элементов. Техническая п-ка. Техника игры вратаря: - ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением; - ловля мячей на выходе.	1 1	22.02.2022	Текущий
70	ОФП. Игры с мячом. Игры на внимание и сообразительность, координацию движений.	1	24.02.2022	Текущий
70	СФП. Упражнения для ловкости: - парные и групповые упражнения ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями	1	24.02.2022	Текущий
71	ОФП. Общеразвивающие уп-я без предметов: -упражнения для рук и плечевого пояса; - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения. Тактическая п-ка. Тактика защиты .Групповые действия: «скрещивание», «пропуск мяча»; -взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций.»	1 1	25.02.2022	Текущий
72	ОФП. Общеразвивающие уп-я без предметов: упражнения для мышц шеи: - наклоны , вращения и повороты головы в различных направлениях, - упражнения для ног: различные маховые движения ногами. СФП. Упражнения для развития ловкости: - эстафеты с элементами акробатики; - подвижные игры : «Живая цель», «Салки с мячом», «Ловля парами» и др.	1 1	29.02.2022	Текущий
73	ОФП. Общеразвивающие уп-я без предметов: - упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. СФП. Упражнения на развитие быстроты; - бег 30 м с ведением мяча; -бег 5*30 м с ведением мяча; - удар по мячу на дальность; - вбрасывание мяча руками на дальность.	1. 1	02.03.2022	Текущий
74	ОФП. Подвижные игры и эстафеты: - игры с мячом, бегом, прыжками, метанием с сопротивлением, на внимание, координацию. Техническая п-ка. Техника игры	1 1	03.03.2022	Текущий

	вратаря: - отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся летящих в стороне от вратаря без падения и с падением.			
75	ОФП. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.	1	07.03.2022	Текущий
75	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: - игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом	1	07.03.2022	Текущий
76	Тактическая п-ка. Тактика защиты. Командные действия: - выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте.	1	09.03.2022	Текущий
	ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в мини-футбол	1		
77	ОФП. Упражнения с сопротивлением . Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: - многократно повторяемые специальные тактико – тактические упражнения: повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам.	1	10.03.2022	Текущий
		1		
78	ОФП. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - приседания с партнёром, переноска груза на спине, игры с элементами сопротивления.	1	14.03.2022	Текущий
	Техническая п-ка. Техника игры вратаря: - ловля мячей на выходе; - отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением.	1		
79	ОФП. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной и на обеих ногах, прыжки с поворотами..	1	16.03.2022	Текущий
	СФП. Упражнения для развития ловкости: - держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы , бедром, головой, ведение мяча головой.	1		

80	ОФП. Упражнения с отягощением. Упражнения с набивными мячами – бросать, ловить, в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседанием. Техническая п-ка. Техника игры вратаря: - отбивка мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке; - перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной рукой) в прыжке..	1 1	17.03.2022	Текущий
81	ОФП. Элементы акробатики Кувырки вперёд, назад, в стороны, в группировке, полёт кувырок вперёдс места и с разбега, перевороты. СФП. Упражнения для развития ловкости: - парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.	1 1	21.03.2022	Текущий
82	Учебные и тренировочные игры (соревнования) Обязательное применение в играх изученного материала по технической и тактической подготовке.	2	23.03.2022	Оценка усвоения программного материала по технической и тактической подготовке.
83	ОФП. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием .Игры на внимание и сообразительность, координацию движений. Техническая п-ка. Техника игры вратаря: - броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность на дальность.	1 1	24.03.2022	Текущий
84	ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов: - упражнения для рук и плечевого пояса; - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения. СФП. Упражнения для развития ловкости: - эстафеты с элементами акробатики; - подвижные игры: «Живая цель», «Салки», «Салки с мячом», «Ловля парами».	1 1	28.03.2022	Текущий
85	Тактическая п-ка. Тактика защиты. Командные действия: - согласно избранной тактической системе в составе команды; - расположение и взаимодействие игроков при атаке фланговом и через центр.	1 1	30.03.2022	Текущий

	ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в футбол.			
86	ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов: - упражнения для мышц шеи; - наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Техническая п-ка. Техника игры вратаря: - броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность; - выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.	1  1	31.03.2022	Текущий
87	ОФП. Общеразвивающие уп-я без предметов: - упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	1	04.04.2022	Текущий
87	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: - вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.	1	04.04.2022	Текущий
88	ОФП. Общеразвивающие уп-я без предметов. Подвижные игры и эстафеты: - игры с мячом, бегом, прыжками, метанием с сопротивлением, на внимание, координацию. Тактическая п-ка. Тактика вратаря: - организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.	1  1	06.04.2022	Текущий
89	ОФП. Общеразвивающие уп-я без предметов: - эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов. СФП. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств: - удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота.	1  1	07.04.2022	Текущий
90	Техническая п-ка. Удары по мячу ногой: - удары внешней, внутренней, средней частями подъёма, внутренней частью стопы по не подвижному, катящему, прыгающему, и летящему мячу. ОФП. Спортивные игры: -учебная игра в футбол.	1  1	11.04.2022	Текущий
91	ОФП. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.	1  1	13.04.2022	Текущий

92	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: - игровые упражнения с мячом большой интенсивности.  ОФП. Упражнения для ног: - наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа; - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание и опускание туловища. Тактическая п-ка. Тактика игры вратаря: - играна выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей.	1  1	14.04.2022	Текущий
93	ОФП. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, переноска груза на спине.	1	18.04.2022	Текущий
93	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: - многократно повторяемые специальные технико- тактические упражнения: повторные прыжки с мячом с последующей с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам.	1	18.04.2022	Текущий
94	ОФП. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной и на обеих ногах, прыжки с поворотами.  Техническая п-ка. Удары по мячу ногой: -резаные удары по неподвижному и катящему мячу, удары носком и пяткой, удары с пол-лёта.	1  1	20.04.2022	Текущий
95	ОФП. Упражнения с отягощением. Упражнения с набивными мячами: - бросать, ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями.  СФП. Упражнения для развития ловкости: - держание мяча в воздухе «жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведение мяча головой.	1  1	21.04.2022	Текущий
96	Учебные и тренировочные игры (соревнования). Обязательное применение в играх изученного программного материала по	2	25.04.2022	Оценка программного материала по

	технической и тактической подготовке.			технической и тактической подготовке.
97	ОФП. Элементы акробатики. Кувырки вперёд, назад, в стороны, в группировке, полёт кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты. Тактическая п-ка. Тактика вратаря: - указания партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; - введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.	1 1	27.04.2022	Текущий
98	ОФП. Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления. Игры на внимание и сообразительность, координацию движения.	1	28.04.2022	Текущий
98	СФП. Упражнения для развития ловкости: -Эстафеты с элементами акробатики; - подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом», «Ловля парами».	1		
99	ОФП. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Легкоатлетические уп-я: - бег на короткие дистанции. Техническая п-ка. Удары по мячу ногой: - удары правой и левой ногой; - выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние.	1 1	04.05.2022	Текущий
100	ОФП. Упражнения на развитие быстроты. Легкоатлетические уп-я: - 6-минутный бег. СФП. Упражнения для развития быстроты: бег-30 м с ведением мяча; - удар по мячу на дальность.	1 1	05.05.2022	Текущий
101	ОФП. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на различные дистанции. Тактическая п-ка. Тактика. Нападения. Групповые действия: взаимодействие с партнёрами равном соотношении и численном превосходстве соперника.	1 1	08.05.2022	Текущий
102	ОФП. Бег семенящий, прыжковый. Легкоатлетические уп-я : - кросс -2 км. СФП. Упражнения для развития быстроты: -бег 5*30м с ведением мяча; - вбрасывание мяча руками на дальность.	1 1	11.05.2022	Текущий

103	ОФП. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Легкоатлетические уп-я: - 12 минутный бег, прыжки. Техническая п-ка. Удары по мячу ногой: - удары по мячу ногой единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.	1  1	12.05.2022	Текущий
104	ОФП. Бег с внезапной сменой направлений, с остановками, с обеганием препятствий .Легкоатлетические уп-я: Бег на короткие дистанции. СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: - игровые упражнения с мячом большой интенсивности, игры с уменьшенным по численности составом.	1  1	16.05.2022	Текущий
105	Контрольные испытания. Тестирование уровня физической подготовленности: -бег 30 м. с высокого старта/с; - челночный бег 3*10 м/с.; -прыжок в длину с места/см. ОФП. Спортивные игры: -учебная игра в футбол.	1  1	18.05.2022	Оценка контрольных нормативов  Текущий
106	Контрольные испытания. Тестирование уровня физической подготовленности: - непрерывный бег 5 мин./м; - прыжок вверх/см.; - метание набивного мяча весом 2 кг. ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в футбол.	1  1	19.05.2022	Оценка контрольных нормативов  Текущий
107	ОФП. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча. СФП. Упражнения для развития быстроты: - удар по мячу на дальность.; - вбрасывание мяча руками на дальность.	1  1	23.05.2022	Текущий
108	ОФП. Упражнения для ног. Различные маховые движения ногами. Легкоатлетические уп-я: - 12 минутный бег. Тактическая п-ка. Тактика нападения. Групповые действия: - используя короткие и средние передачи; - комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск	1  1	25.05.2022	Текущий

	мяча».			
109	Учебные и тренировочные игры (соревнования). Применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.	2	26.05.2022	Оценка усвоения программного материала по технической и тактической подготовке
110	ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения. Легкоатлетические уп-я: - бег на короткие дистанции, прыжки. Техническая п-ка. Удары по мячу головой: - удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.	1  1	30.05.2022	Текущий
111 111	ОФП. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием с сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов. СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: - игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом.	1  1	01.06.2022  01.06.2022	Текущий  Текущий
112	ОФП. Легкоатлетические упражнения: - кросс 2 км. Тактическая п-ка. Тактика нападения. Командные действия: - выполнение основных обязанностей в атаке на своём игровом месте; - согласно избранной тактической системе в составе команды.	1  1	02.06.2022	Текущий
113	ОФП. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания с партнёром. СФП. Упражнения на развитие быстроты: - бег 5*30м с ведением мяча.; - удар по мячу на дальность; - вбрасывание мяча раками на дальность.	1  1	06.06.2022	Текущий

114	ОФП. Легкоатлетические упражнения: - упражнения для ног; - кросс 2 км. Техническая п-ка. Удары по мячу головой: - удары на точность вниз и верхом, вперёд в стороны, на короткое и среднее расстояние.	1  1	08.06.2022	Текущий
117	Учебные и тренировочные игры (соревнования). Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.	2	09.06.2022	Оценка усвоения программного материала по технической и тактической подготовке.
118	ОФП. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Легкоатлетические упражнения: - бег на короткие дистанции. СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: - многократно повторяемые специальные тактико – тактические упражнения: повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам.	1  1	13.06.2022	Текущий
119	ОФП. Упражнения для ног: - наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами. Техническая п – ка. Остановка мяча: - остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад; - остановка грудью летящего мяча.	1  1	15.06.2022	Текущий
120	СФП..Упражнения на развитие быстроты: - бег 30 м сведением мяча; - удар по мячу на дальность. ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в футбол.	1  1	16.06.2022	Текущий
121	ОФП. Подвижные игры: - игры мячом, бегом, прыжками, метанием с сопротивлением, на внимание, координацию. Тактическая п – ка. Тактика защиты. Индивидуальные действия: - противодействие маневрированию, т. е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в	1  1	20.06.2022	Текущий

	получении мяча; - совершенствование в «перехвате».			
122	ОФП. Легкоатлетические упражнения: - 6 минутный бег; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов. Техническая под-ка. Остановка мяча: - остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.	1  1	22.06.2022	Текущий  Текущий
123	Учебные и тренировочные игры (соревнования). Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.	2	23.06.2022	Оценка усвоения программного материала по технической и тактической подготовке.
124	ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов: - упражнения для рук и плечевого пояса; - упражнения для мышц шеи. Легкоатлетические упражнения: - 6 минутный бег, прыжки.	1	27.06.2022	Текущий
124	СФП. Упражнения для развития быстроты: - бег 5 * 10м с ведением мяча; - вбрасывание мяча руками на дальность.	1	27.06.2022	Текущий
125	ОФП. Легкоатлетические упражнения: - бег на короткие дистанции, прыжки. Подвижные игры: - игры с мячом, бегом, прыжками, метанием с сопротивлением, на внимание, координацию. Тактическая п – ка. Тактика защиты. Индивидуальные действия: - совершенствование в «перехвате»; - применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.	1  1	29.06.2022	Текущий
126	ОФП. Легкоатлетические упражнения: - кросс-2 км. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов. СФП. Упражнения для развития ловкости: - удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой .	1  1	30.06.2022	Текущий

127	ОФП. Легкоатлетические упражнения: - 6 минутный бег, прыжки.; - игры с мячом, бегом, прыжками, метанием с сопротивлением, на внимание, координацию. Техническая п – ка. Ведение мяча: - ведение средней и внешней частями подъёма, носком и внутренней стороной стопы; - ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч.	1  1	04.07.2022	Текущий
128	СФП. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры: -« Живая цель», «Салки с мячом», «Ловля парами». ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в футбол.	1  1	06.07.2022	Текущий
129	ОФП. Легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции. Элементы акробатики: - кувырки вперёд, назад, в стороны, в группировке, полёт кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты. Тактическая п – ка. Тактика защиты. Групповые действия: - взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника; - осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра.	1  1	07.07.2022	Текущий
130	ОФП. Легкоатлетические упражнения: - 6 минутный бег, прыжки. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнёром. СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: - игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом.	1  1	11.07.2022	Текущий
131	Техническая п- ка. Обманные движения ( финты ): - обманные движения, уходвыпадом и переносом ноги через мяч; - финты ударом ногой с убираением мяча под себя и с пропусканием мяча партнёру, «	1  1	14.07.2022	Текущий

	ударом головой». ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в футбол.			
132	ОФП. Легкоатлетические упражнения: - бег на короткие дистанции. Упражнения с короткой и длинной скакалкой .Прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной и на обеих ногах, прыжки с поворотами. СФП. Упражнения для развития ловкости, - держание мяча в воздухе ( жонглирование ), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведение мяча головой.	1  1	17.07.2022	Текущий
133	ОФП. Легкоатлетические упражнения: - 6 минутный бег, прыжки. Упражнения с отягощением . Упражнения с набивными мячами – бросать, ловить в различных исходных положениях ( стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями. Тактическая п – ка. Тактика защиты. Групповые действия: - организация противодействий комбинациям «стенки», «скрещивание», «пропуск мяча».	1  1	18.07.2022	Текущий
134	ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов: - упражнения для рук и плечевого пояса; - сгибание и разгибание рук , вращения, махи, отведения и приведения.	1	22.07.2022	Текущий
134	СФП. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств: - вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность; - удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота.	1	22.07.2022	Текущий
135	ОФП. Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на внимание и сообразительность, координацию движений. СФП. Упражнения на развитие быстроты: - бег 30 м. с ведением мяча; - бег 5 * 30м. с ведением мяча; - удар по мячу на дальность.	1  1	24.07.2022	Текущий
136	ОФП. Легкоатлетические упражнения: Кросс – 2 км. Элементы акробатики. Кувырки вперёд, назад, в стороны, в группировке, полёт кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты.	1  1	25.07.2022	Текущий

	Техническая п – ка. Отбор мяча: - отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде ( полу-шпагат) и в подкате			
137	СФП. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств: - вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность ; - удар по мячу ногой и головой на силу тренировочную стенку, ворота. ОФП. Спортивные игры : - учебная игра в футбол.	1  1	28.07.2022	Текущий
138	ОФП. Легкоатлетические упражнения: - бег на короткие дистанции. Игры с мячом. Игры элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на внимание и сообразительность. СФП. Подвижные игры: - «Живая цель», Салки», «Салки с мячом», «Ловля парами.	1  1	31.07.2022	Текущий
139	ОФП. Упражнения для ног. Различные маховые движения ногами. Приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями Тактическая п – ка. Тактика защиты. Командные действия: - выполнение основных обязательных действий в обороне на своём игровом месте; - согласно избранной тактической системе в составе команды.	1  1	01.08.2022	Текущий
140	ОФП. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег с внезапной сменой направлений, с остановками, с об беганием препятствий.	1	04.08.2022	Текущий
140	СФП. Упражнения для развития ловкости: - чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведение мяча головой.	1	04.08.2022	Текущий
141	ОФП. Наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. СФП. Упражнения на развитие быстроты: - бег 30 м. с ведением мяча; - бег 5 * 30 м. с ведением мяча; - удар по мячу на дальность.	1  1	05.08.2022	Текущий

142	ОФП. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска груза на спине, игры с элементами сопротивления. Техническая п – ка. Вбрасывание мяча: - вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега; - вбрасывание мяча на точность и дальность.	1 1	08.08.2022	Текущий
143	ОФП. Упражнения с отягощением. Упражнения с набивными мячами – бросать, ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. СФП. Упражнения для развития ловкости: - держание мяча в воздухе (жонглирование), парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.	1 1	11.08.2022	Текущий
144	Тактическая п – ка. Тактика вратаря: - организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в футбол.	1 1	05.08.2022	Текущий
145	ОФП. Игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на внимание и сообразительность, координацию движений. СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: - многократно повторяемые специальные технико – тактические упражнения: повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам.	1 1	08.08.2022	Текущий
145	специальной выносливости: - многократно повторяемые специальные технико – тактические упражнения: повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам.		08.08.2022	Текущий
146	ОФП. Легкоатлетические упражнения: - 6 минутный бег. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов. СФП. Упражнения на развитие быстроты: - бег 30 м. с ведением мяча; - бег 5 * 30м. с ведением мяча, удар по мячу на дальность.	1 1	11.08.2022	Текущий
147	ОФП. Общеобразовательные упражнения без предметов, -	1	14.08.2022	Текущий

	упражнения для рук и плечевого пояса; - упражнения для мышц шеи; - сгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения. Тактическая п - ка. Тактика вратаря: - игра на выходах из ворот при ловле катящихся на различной высоте мячей; - указания партнёрам по обороне, как занять правильную позицию.	1		
148	ОФП Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперёд, назад на одной и на обеих ногах, прыжки с поворотами. Техническая п – ка. Техника игры вратаря: - ловля двумя руками с низу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полёта мячей.	1 1	15.08.2022	Текущий
149	Учебные и тренировочные игры (соревнования). Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.	2	18.08.2022	Оценка усвоения программного материала по технической и тактической подготовке.
150	СФП. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств: - вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность; - удар по мчу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота. ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в футбол.	1 1	20.08.2022	Текущий
151	ОФП. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. Наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лёжа – поднимание и опускание ног.	1 1	21.08.2022	Текущий
151	Тактическая п – ка. Тактика нападения. Групповые действия: - комбинация в парах: «стенка», «скрещивание»; - комбинация «пропуск мяча».			
152	ОФП. Элементы акробатики. Кувырки вперёд, назад, в стороны, в группировке, полёт кувырок вперёд с места и с разбега перевороты. СФП. Упражнения на развитие быстроты: - бег 30 м. с ведением мяча; - бег 5 * 30 м. с ведением мяча; - удар	1 1	22.08.2022	Текущий

	по мячу на дальность.			
153	ОФП. Легкоатлетические упражнения: - бег на короткие дистанции, прыжки. Подвижные игры: - игры с мячом, бегом, прыжками, метанием с сопротивлением, на внимание, координацию. Техническая п – ка. Техника игры вратаря: - ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением; - ловля мячей на выходе.	1  1	25.08.2022	Текущий
154	ОФП. Легкоатлетические упражнения: - Кросс 2 км. Общеразвивающие упражнения: - Упражнения для рук и плечевого пояса; - упражнения для мышц шеи; - упражнения для ног. Техническая п – ка. Техника игры вратаря: - отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением; - отбивка мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.	1  1	26.08.2022	Текущий
155	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: - многократно повторяемые специальные технико – тактические упражнения : повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам. ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в футбол.	1  1	28.08.2022	Текущий
156	Техническая п - ка. Техника игры вратаря: - перевод мяча через перекладину ладонями ( двумя, одной ) в прыжке; - броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в футбол.	1  1	29.08.2022	Текущий

## ЛИТЕРАТУРА:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 14.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011г.
4. Губа В. П., Лексаков А. В. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие/ М.: Советский спорт, 2011г.
5. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. М.: Олимпия, Человек, 2010г.
6. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010г.
7. Кук Малькольм. 101 упражнение для юных футболистов. –М.: «Издательство Астрель» 2005г.
8. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010г.
9. Футбольная энциклопедия. Москва. АСТ. 2000г.
10. Тюленьков С. Ю., Фёдоров А.А. Футбол в зале: система подготовки. –М.: «СпортАкадемПресс». 2002г.