

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования
Детско – юношеская спортивная школа**

СОГЛАСОВАНО
на заседании Педагогического
Совета
Протокол № _____
от «27» августа 2021г.



Дополнительная общеразвивающая программа
«ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся - 7-17 лет
Срок реализации программы – 1 год
Тренер - преподаватель
Нещадим Валерий Анатольевич

с. Куйбышево

2021 г.

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 культивировании 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;
- разноразностность;
- 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.

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

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

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	теория	практика	Индивидуальные и групповые занятия		
1.	Раздел 1. «Вводное занятие» - 1 час						
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.	Раздел 2. «Теоретическая подготовка» - 4 час						
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.	Раздел 3. «Общая физическая подготовка» - 145 часов						
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	-упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями; подвижные игры и эстафеты: -игры с мячом, бегом, прыжками, метанием с сопротивлением, на внимание, координацию; -эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов. Легкоатлетические упражнения: -бег на короткие дистанции; -кроссы, 6-минутный и 12-минутный бег, прыжки. Спортивные игры: - учебная игра в футбол; -учебная игра в мини-футбол.	37				Практическое задание	Текущий
4.	Раздел 4. «Специальная физическая подготовка» - 69 часов						
4.1.	СФП направленная на совершенствование двигательных качеств футболистов, на подготовку организма к физическим упражнениям. Упражнения на развитие быстроты; -бег 30 м с ведением мяча; -бег 5*30м с ведением мяча; -удар по мячу на дальность:	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.						
--	---	--	--	--	--	--	--

Раздел 5. «Техническая подготовка» - 40 час.

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 полёта. 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	Удары по мячу головой. -Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. -Удары на точность вниз и верхом, вперёди в стороны, на короткое и среднее расстояние. -Удары головой в единоборстве и активным сопротивлением.	4	-	4		Практическое задание	Текущий
5.4	Остановка мяча. -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). Остановка грудью летящего с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. -Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений, на высокой скорости с	6	-	6		Практическое задание	Текущий

	последующим ударом или рывком.						
5.5	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, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.	6	-	6		Практическое задание	Текущий
5.6	Обманные движения (финты). -обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч; -финты ударом ногой с убиранием мяча под себя и с пропуском мяча партнёру, «ударом головой». -обманные движения «с остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнёром с пропуском мяча». -выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.	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	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.	5	-	5		Практическое задание	Текущий
6.2	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.	6	-	6		Практическое Задание	Текущий
6.3	Командные действия -выполнение основных обязанностей в атаке на своём игровом месте. -согласно	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 изученным 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

	выполнении противником стандартных «комбинаций». -организация и построение «стенки» -комбинация с участием вратаря.						
6.6	Командные действия.					Практическое задание	Текущий
6.6	-выполнение основных обязательных действий в обороне на на своем игровом месте. -согласно избранной тактической системе в в составе команды. -организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. -выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр. Тактика вратаря. -организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. -игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. -указания партнёрам по обороне, как занять правильную					Практическое задание	Текущий

	позицию. -введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.						
Раздел 7. «Контрольные испытания».							
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 контрольн ых нормативо в
Раздел 8. « Учебные и тренировочные игры».							
8.1 8.1	Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.	18	-	18		Практическое задание	Оценка усвоения программн ого материала по техническ ой и тактическ ой подготовке

Учебно – тематический план 1 год обучения

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

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

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		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		Опросы Текущий контроль
3	Теоретическая п-ка. Развитие футбола в России за рубежом. ОФП. Бег с внезапной сменой направлений.	1 1		Текущий
4	ОФП. Упражнения на развитие быстроты. СФП. Бег -30м. с ведением мяча.	1 1		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		Текущий
6.	Техническая п-ка. Удары по мячу ногой: -удары внешней, внутренней средней	1		Текущий

	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		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		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		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		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		Текущий
12	ОФП. Спортивные игры: футбол, учебная игра. Тактическая под-ка. Тактика нападения. Индивидуальные действия: эффективное использование изученных технических приёмов.	1 1		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		Текущий
14	Техническая п-ка. Удары по мячу ногой: резанные удары по неподвижному и катящему мячу ОФП, Спортивные игры: футбол, учебная игра.	1 1		Текущий

15	ОФП. Упражнения для ног. Различные маховые движения ногами СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: игры с уменьшенным по численности составом..	1 1		Текущий
16	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. ОФП. Спортивные игры: футбол, учебная игра.	1 1		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		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		Текущий
19	ОФП. Спортивные игры: -учебная игра в футбол. Техническая п-ка. Удары по мячу ногой: -удары носком и пяткой. Удары с полуклёта. Удары правой и левой ногой.	1 1		Текущий
20	ОФП. Элементы акробатики. Кувырки вперёд, 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		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 передачи.	1 1		Текущий
22	СФП. Упражнения для развития ловкости: -парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. ОФП. Спортивные игры:- учебная игра в	1 1		Текущий

	футбол.			
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		Текущий
24	ОФП. Игры с мячом. Игры на внимание и сообразительность, координацию движений.	1		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		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		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		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		Текущий
28	Учебные и тренировочные игры (соревнования). Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.	2		Оценка усвоения программного 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	1 1		Текущий

	футбол.			
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		Текущий
31	ОФП. Упражнения в парах: - приседания с партнёром, переноска груза на спине, игры с элементами сопротивления. Техническая п-ка. Удары по мяч головой: -удары головой в единоборстве и активным сопротивлением.	1 1		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		Текущий
33	Техническая п-ка. Остановка мяча: - остановка мяча 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). ОФП. Спортивные игры: учебная игра в мини-футбол.	1 1		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 быстроты: -бег 30м с ведением мяча; - бег 5*30м с ведением мяча.	1 1		Текущий
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		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		Текущий
37	ОФП. Общеобразующие 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		Текущий
38	ОФП. Общеобразующие 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		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		Текущий
40	СФП. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств: - удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота. ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в мини-футбол.	1 1		Текущий
41	ОФП. Общеобразующие 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		Текущий

42	ОФП. Подвижные игры и эстафеты: - игры с мячом, бегом, прыжками, метанием с сопротивлением, на внимание, координацию.	1		Текущий
42	СФП. Упражнения для развития быстроты: - бег 30м с ведением мяча.; - удар по мячу на дальность.	1		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		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		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		Текущий
46	ОФП. Упражнения в парах – приседания с партнёром, переноска груза на спине, игры с элементами сопротивления. СФП. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств: - удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота.	1 1		Текущий
47	ОФП. Упражнения с отягощением. Упражнения с набивными мячами – бросать, ловить в различных исходных положениях(сидя, стоя, лёжа), с поворотами и приседаниями. Техническая п-ка. Обманные движения (финты).	1 1		Текущий

	Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираением мяча под себя и с пропускиением мяча партнёру, «ударом головой».			
48	ОФП. Элементы акробатики. Кувырки вперёд, назад, в стороны, в группировке, полёт кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты. СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: - игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.	1 1		Текущий
49	Тактическая п-ка.. Групповые действия : - осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра. ОФП. Игровые игры: - учебная игра в футбол.	1 1		Текущий
50	ОФП. Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. 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 пропускиением мяча».	1 1		Текущий
51	ОФП. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской , расстановкой груза, метанием в цель, бросками ловлей мяча, прыжками и бегом. СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: - многократно повторяемые специальные технико-тактические , повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам.	1 1		Текущий
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		Текущий
53	Учебные и тренировочные игры. (Соревнования). Обязательно	2		Оценка усвоения программного

	применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке			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		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		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		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: «Живая цель», «Салки», «Ловля парами».	1 1		Текущий
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		Текущий
59	ОФП, Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах- повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук. СФП. Упражнения на развитие	1 1		Текущий

	быстроты: - удар по мячу на дальность; - вбрасывание мяча руками на дальность.			
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		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		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		Текущий
63	ОФП. Упражнения с отягощением. Упражнения с набивными мячами – бросать, ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями. СФП. Упражнения на развития специальной выносливости: - игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом.	1 1		Текущий
64	ОФП. Элементы акробатики. Кувырки вперёд, назад, в стороны, в группировке, полёт кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты.	1		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		Текущий
65	Тактическая п-ка. Тактика защиты. Групповые действия: - осуществляя правильный выбор позиции и страховку	1		Текущий

	партнёра; -организация противодействия комбинациям «стенки». ОФП. Спортивные игры .Учебная игра в мини- футбол	1		
66	ОФП. Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием 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 1		Текущий
67	Учебные и тренировочные игры. (соревнования). Обязательное применение в играх изученного материала по технической и тактической подготовке.	2		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. СФП. Упражнения для развития ловкости: - держание мяча в воздухе (жонглирование) , чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведение мяча головой.	1 1		Текущий
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		Текущий
70	ОФП. Игры с мячом. Игры на внимание и сообразительность, координацию движений.	1		Текущий
70	СФП. Упражнения для ловкости: - парные и групповые упражнения ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями	1		Текущий
71	ОФП. Общеразвивающие уп-я без предметов: -упражнения для рук и плечевого пояса; - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения.	1		Текущий

	Тактическая п-ка. Тактика защиты .Групповые действия: «скрещивание», «пропуск мяча»; -взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций.»	1		
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		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		Текущий
74	ОФП. Подвижные игры и эстафеты: - игры с мячом, бегом, прыжками, метанием с сопротивлением, на внимание, координацию. Техническая п-ка. Техника игры вратаря: - отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся летящих в стороне от вратаря без падения и с падением.	1 1		Текущий
75	ОФП. 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		Текущий Текущий
76	Тактическая п-ка. Тактика защиты. Командные действия: - выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в мини-футбол	1 1		Текущий

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 1		Текущий
78	ОФП. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - приседания с партнёром, переноска груза на спине, игры с элементами сопротивления. 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 1		Текущий
79	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 развития ловкости: - держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы , бедром, головой, ведение мяча головой.	1 1		Текущий
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		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		Текущий
82	Учебные и тренировочные игры (соревнования) Обязательное применение в играх изученного материала по технической и тактической	2		Оценка усвоения программного материала по

	подготовке.			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		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		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. ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в футбол.	1 1		Текущий
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		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		Текущий
87	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: - вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.	1		Текущий
88	ОФП. Общеразвивающие уп-я без предметов. Подвижные игры и эстафеты: - игры с мячом, бегом, прыжками, метанием с сопротивлением, на внимание, координацию.	1		Текущий

	Тактическая п-ка. Тактика вратаря: - организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.	1		
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		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		Текущий
91	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		Текущий
92	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		Текущий
93	ОФП. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, переноска груза на спине.	1 1		Текущий 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.			
94	ОФП. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Прыжки с	1		Текущий

	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 полу-лёта.	1		
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		Текущий
		1		
96	Учебные и тренировочные игры (соревнования). Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.	2		Оценка программного материала по 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		Текущий
		1		
98	ОФП. Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления. Игры на внимание и сообразительность, координацию движения. СФП. Упражнения для развития ловкости: -Эстафеты с элементами акробатики; - подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом», «Ловля парами».	1		Текущий
98		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		Текущий
		1		
100	ОФП. Упражнения на развитие быстроты. Легкоатлетические уп-я: - 6-	1		Текущий

	минутный бег. СФП. Упражнения для развития быстроты: бег-30 м с ведением мяча; - удар по мячу на дальность.	1		
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		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		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		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		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		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		Оценка контрольных нормативов Текущий
107	ОФП. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской , расстановкой и собиранием	1		Текущий

	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		
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 мяча».	1 1		Текущий
109	Учебные и тренировочные игры (соревнования). Применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.	2		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		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		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	1 1		Текущий

	избранной тактической системе в составе команды.			
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		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		Текущий
117	Учебные и тренировочные игры (соревнования). Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.	2		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		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		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		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 получении мяча; - совершенствование в «перехвате».	1 1		Текущий
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		Текущий Текущий
123	Учебные и тренировочные игры (соревнования). Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.	2		Оценка усвоения программного материала по технической и тактической подготовке.
124	ОФП. Общеразвивающие уп-я без предметов: - упражнения для рук и плечевого пояса; -упражнения для мышц шеи. Легкоатлетические упражнения: - 6 минутный бег, прыжки.	1 1		Текущий Текущий
124	СФП. Упражнения для развития быстроты: - бег 5 * 10м с ведением мяча; - вбрасывание мяча руками на дальность.			
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	1 1		Текущий

	обстановки.			
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		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		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		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		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	1 1		Текущий

	составом.			
131	Техническая п- ка. Обманные движения (финты): - обманные движения, уходвыпадом и переносом ноги через мяч; - финты ударом ногой с убираием мяча под себя и с пропускаием мяча партнёру, « ударом головой». ОФП. Спортивные игы: - учебная игра в футбол.	1 1		Текущий
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		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», «скрецивание», «пропуск мяча».	1 1		Текущий
134	ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов: - упражнения для рук и плечевого пояса; - сгибание и разгибание рук , вращения, махи, отведения и приведения.	1		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		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	1 1		Текущий

	мячу на дальность.			
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. Техническая п – ка. Отбор мяча: - отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полу-шпагат) и в подкате	1 1		Текущий
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		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		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		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		Текущий
140	СФП. Упражнения для развития ловкости: - чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведение мяча головой.	1		Текущий
141	ОФП. Наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лёжа –	1		Текущий

	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		
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		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		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		Текущий
145	ОФП. Игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на внимание и сообразительность, координацию движений.	1 1		Текущий
145	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.			Текущий
146	ОФП. Легкоатлетические упражнения: - 6 минутный бег. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.	1 1		Текущий

	СФП. Упражнения на развитие быстроты: - бег 30 м. с ведением мяча; - бег 5 * 30м. с ведением мяча, удар по мячу на дальность.			
147	ОФП. Общеобразовательные упражнения без предметов, - 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 1		Текущий
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		Текущий
149	Учебные и тренировочные игры (соревнования). Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.	2		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 мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота. ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в футбол.	1 1		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		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	1		Текущий

	разбега перевороты. СФП. Упражнения на развитие быстроты: - бег 30 м. с ведением мяча; - бег 5 * 30 м. с ведением мяча; - удар по мячу на дальность.	1		
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		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		Текущий
155	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: - многократно повторяемые специальные техники – тактические упражнения : повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам. ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в футбол.	1 1		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		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.