Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Детско – юношеская спортивная школа

СОГЛАСОВАНО на заседании Педагогического Совета Протокол №____ от «27» августа2021г.

Директор МБОУ ДО ДЮСШ
МБОУ ДО Кравченко К.В.
от «27» августа 2021г.

Дополнительная общеразвивающая программа $\langle\!\langle \Phi Y T F O J J \rangle\!\rangle$

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 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.

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

No	Название раздела,	Количество часов	Формы	Формы
· '	тиоринно риодени,	resim recipe races	T Opinibi	+ Opinibi

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, минифутболом 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.

		Всег	теори	практи	Индивидуальные		1
		0	Я	ка	и групповые		
				auten.	занятия		
1.		P	аздел 1.	«Вводно	е занятие» - 1 час		
1.1.	Беседа по технике	1	1	-	-	Игры,	Наблюдение.
	безопасности. Игры	1 2	552.5			беседа,	Зачет по
	на знакомство и					инструктаж	знаниям
	сплочение					,	техники
	коллектива.					теоретичес	безопасност
	Доведение					кое	и.
	расписания занятий и					занятие.	
	режима работы.	J.,					
2.		Раздел	2. «Teo	ретичесь	сая подготовка» - 4	час	•
2.1.	Знакомство с местом	4	4	0=	0 -	Беседа,	Опросы,
	проведения занятий.					инструктаж	текущий
	Правила обращения с					•	контроль
	оборудованием.					теоретичес	
	Физическая культура					кое занятие	
	Физическая культура		*		in the second		
	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.						
2			~-				
3.	(a		Эбщая с		ая подготовка» - 1		
3.1.	Бег на месте в	4	-	4	9 = 0	Практическ	Текущий
	быстром темпе с					ое занятие	t.
	высоким подниманием бедра.						
	Бег семенящий,					l l	
	прыжковый. Бег с		-				
	внезапной сменой						
	направлений, с		1				
	остановками,с						
	обеганиемпрепятстви						
3.2.	Упражнения на	4		4	-	Практическ	Текущий
	развитие быстроты.					ое занятие	verti, ali to ₹ 15 — 1200 120202
	Бег с высокого и	8					
	низкого старта на						
	скорость на						
	различные дистанции.						<u> </u>

3.3.	Упражнения для ног.	6	-	6	· <u>1</u>	Практическ	Текущий
	Различные маховые					ое занятие	3. 5 0
	движения ногами.					Secretary American Superior Secretarians and Secre	
	Приседания на обеих						
	и на одной ноге,						
	выпады с						
	дополнительными						
	пружинящими						
	движениями.						
3.4.	Упражнения для	8	-	8	-	Практическ	Текущий
10000000	туловища в	.50		58		ое занятие	.
	различных исходных						
	положениях на		0.00				
	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.						
3.5.	Упражнения с	12	-	12	-	Практическ	Текущий
	сопротивлением.					ое занятие	123
	Упражнения в парах –					THE CONTRACT OF THE PARTY OF TH	
	повороты и наклоны						
	туловища, сгибание и						
	разгибание рук,		-	YS.			
	перетаскивание,						
	приседания с						
	партнером, переноска						
	груза на спине, игры с						
	элементами						
	сопротивления.						
3.6.	Упражнения с	8		8	-	Практическ	Текущий
	короткой и длинной					ое занятие	
	скакалкой. Прыжки с						
	вращением скакалки						
	вперед, назад, на						
	одной и на обеих						
	ногах, прыжки с						
2.7	поворотами.	0		0		-	т. ч
3.7.	Упражнения с	8	i = 2	8	2	Практическ	Текущий
	отягощением.					ое занятие	
	Упражнения с						
	набивными мячами –						
	бросать, ловить в						
	различных исходных						
	положениях (стоя, сидя, лежа), с						
	сидя, лежа), с						

	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	-	Практическ ое 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		Практическ ое занятие	Текущий
3.1	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		Практическ ое задание	Текущий

3.1	-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 минифутбол.					Практическ ое задание	Текущий
1							
4.	Раздел 4	4. «Спег	циальн	ая физи	ческая 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	-	Практическ ое занятие	Текущий

1	-вбрасывание мяча						
	рукой на дальность.						
			B =		F8		
4.2.	Упражнения для	10	-	10		Практическ	Текущий
	развития скоростно-		(6)			ое задание	T CK J III, III
						ос задание	
	силовых качеств;						
	-вбрасывание						
	футбольного и						
	набивного мяча на						
	дальность;	ŀ					
	-удар по мячу ногой и						
	головой на силу в						
	тренировочную						
1.2	стенку, ворота.	10	331 11	10	144	-	
4.3.	Упражнения для	19	-	19		Практическ	Текущий
	развития специальной					ое задание	
	выносливости:						
	-игровые упражнения						
	с мячом большой						1
	интенсивности,						
	тренировочные игры						
	с увеличенной						
	продолжительностью,						
	570						
	игры с уменьшенным						
	по численности						
	составом;						
	-многократно						
	повторяемые						
	специальные технико-						
	тактические						
	упражнения:						
	повторные прыжки с				=		
	мячом с последующей						
	обводкой нескольких						
	стоек с ударами по						8
	воротам, с					l) is	
	увеличением длины				ľ	l i	
	рывка, количества						
	повторений и						
	сокращением						
	интервалов отдыха						
	между рывками.						
4.4	Упражнения для	20		20		Практическ	Текущий
95.8 50	развития ловкости:	-0	200	20		25-100 I	текущии
						ое задание	
	(7/)						
	воздухе						
	(жонглирование),						
	чередуя удары						
	различными частями						
	стопы, бедром,						
	головой, ведение мяча						

	T					
	головой;					
	-парные и групповые	87				
	упражнения с					
	ведением мяча,					
1	обводкой стоек,					
1	обманными					
	движениями;					
	-эстафеты с					
	элементами					
	акробатики;					
	- подвижные игры:					
	Живая цель,					
	Салки, *Салки с					
	мячом*, *Ловля					
	парами* и др.					
	Pa	аздел 5.	«Техни	ческая і	одготовка» - 40 час.	
5.1	Техника		T			
3.1	0.0000000	2	-	2	Практическ	Текущий
	передвижения:				ое задание	
	-различные сочетания приёмов, бег с					
	[] (G					
	прыжками,					
	поворотами и		1			
<i>-</i>	резкими остановками.					
5.2	Удары по мячу ногой:	8	-	8	Практическ	Текущий
	-удары внешней,				ое задание	9 % 2 JOSES
	внутренней, средней					
	частями подъёма,					
	внутренней частью					
	стопы по не					
	подвижному,					
	катящемуся,					
	прыгающему и					
	летящему мячу.					
	Резаные удары по					
	неподвижному и		1			
	катящему мячу.					
	Удары носком и					
	пяткой. Удары с полу-					
	лёта. Удары правой и		1			
	левой ногой.					
	-выполнение ударов					
	на точность и силу					
	после остановки,					
	ведения и рывков на					
	короткое, среднее и		1			
	дальнее расстояние (с					T
1	различным					
	направлением и	1		=		
	траекторией					1
	полёта). Удары по					
	мячу ногой в					
	единоборстве, с					

	пассивным и активным сопротивлением.					
5.3	Удары по мячу головойУдары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему	4	-	4	Практическ ое задание	Текущий
	с различной скоростью и траекторией мячуУдары на точность вниз и верхом, вперёди в стороны, на	- 12	-	* x × *		
	короткое и среднее расстояниеУдары головой в единоборстве и активным сопротивлением.					
5.4	Остановка мячаОстановка 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 лбомОстановка изученными	6		6	Практическ ое задание	Текущий
	способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений, на высокой скорости с		72			

	последующим ударом или рывком.						
5.5	Ведение мяча.	6	-	6		Практическ	Текущий
	-ведение средней и внешней частями					ое задание	
	подъёма, носком и						
	внутренней стороной стопы.						
	Dev-Matoure-ura						
	-ведение всеми изученными						
	_						
	способами с увеличением						
	скорости, с						
	выполнением рывков						
	и одновременно						
	контролируя мяч, с	1		-	-		
	обводкой						
	движущихся и						
	противодействующих	1					
	соперников,						
	затрудняя для них					1 1	
	подступы к мячу,				=	1 1	
	закрывая мяч телом.						
5	Обманные движения (4	-	4		II	
	финты).					Практическ	Текущий
0	-обманные движения,					ое задание	
	уход выпадом и						
	переносом ноги через		1				
	мяч;						
	-финты ударом ногой						
1	с убиранием мяча под						
- 01	себя и с						
	пропусканием мяча		31.	3			
	партнёру, «ударом						
	головой».						
	обманные движения						
	с остановкой во						
- 1	время ведения с наступанием и без	- 1					
	подошвой», «после передачи мяча			1			
	партнером с						
	ропусканием мяча».						
-I	выполнение						
	бманных движений в						
e,	диноборстве с						
	ассивным и						
	КТИВНЫМ						
CC	опротивлением.		. III			1	

					The state of the s		
5.7	Отбор мяча.	4	-	4		Практическ	Текущий
	-отбор мяча при	l l				ое задание	
	единоборстве с						
	соперником ударом и				0		8
	остановкой мяча						
	ногой в широком						
	выпаде (полу-шпагат						
	и шпагат) и в подкате.						
5.8	Вбрасывание мяча.	2	_	2		Практическ	Текущий
San a construction	-вбрасывание из					ое задание	1 ON JIMM
	различных исходных					ос задание	
	положений с места и						
	после разбега.						
	-вбрасывание мяча на						
5.9	точность и дальность. Техника игры	4		4		1	Tr. V
3.9		4	-	4		Практическ	Текущий
	вратаря.		#			ое задание	
	-ловля двумя руками						
	с низу, сверху, сбоку						
	катящихся и летящих						
	с различной						
	скоростью и						
	траекторией полёта						
	мячей.					Практическ	Текущий
	-ловля на месте, в					ое задание	•
	движении, в прыжке,					500	
	без падения и с						
	падением.						
	-ловля мячей на						
	выходе.						
	-отбивание ладонями						
	и пальцами мячей,						
	катящихся и летящих						
	в стороне от вратаря						1
	без падения и с						
	падением.						
	кулаком на выходе, без прыжка и в						
	-						
	прыжке.						
	-перевод мяча через						
	перекладину						
	ладонями (двумя,	1				1	
	одной) в прыжке.						
	-броски мяча одной						
	рукой сверху, снизу						
	на точность и						
	дальность.						
	-выбивание мяча с	8					
	земли с земли и с рук					¥1	
	на точность и						
	дальность.						

		Раздел	6. « Так	тическая по	дготовка» - 29час.
6.1	Тактика нападения. Индивидуальные действияоценивание целесообразности той или иной позиции,	5	-	5	Практическое Текущий задание
	своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мячаэффективное использование изученных технических приёмов.		8 =		
	-способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.		.5		
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 местесогласно	4	-	4	Практическое Текущий задание

	избранной						
	тактической			l .			
	системе в составе						
	команды.			1			
	-расположение и						
	взаимодействие						
	игроков при атаке						
	фланговом и через						
6.4	центр.				4		
0.4	Тактика защиты	4	: - :	4		Практическое	Текущий
	Индивидуальные					задание	
	действия.					2007	
	-противодействие						
	маневрированию,						1
	т.е. осуществление		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1				
	«закрывания» и						
	создание	l l					
	препятствий						
	сопернику в		1				
		1					
	получении мяча.					1	
	(I)		1			1	
	совершенствование						
	в «перехвате».						
	-применение отбора						
	мяча изученны						
	способом в						
	зависимости от						
	игровой						
	обстановки.						
	-противодействие						
- 1)
- 1	передаче ведению и						
6.5	удару по воротам						
6.5	Групповые	5	_	5		Проитили	Т ч
		(E) 45%				практическое	1 екуший
	действия.			-		Практическое задание	Текущий
	-Взаимодействие в			-		задание	Текущий
	-Взаимодействие в обороне при разном				4		1 екущий
	-Взаимодействие в						Текущий
	-Взаимодействие в обороне при разном						1 екущий
	-Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном						1 екущий
	-Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе						Текущий
	-Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника.						Текущий
	-Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперникаосуществляя						Текущий
	-Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперникаосуществляя правильный выбор						Текущий
	-Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперникаосуществляя правильный выбор позиции и						Текущий
	-Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперникаосуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра.						Текущий
0	-Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперникаосуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёраорганизация						Текущий
	-Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперникаосуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёраорганизация противодействия						Текущий
	-Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперникаосуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёраорганизация противодействия комбинациям						Текущий
	-Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперникаосуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёраорганизация противодействия комбинациям «стенки»,						Текущий
	-Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперникаосуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёраорганизация противодействия комбинациям «стенки», «скрещивание»,						Текущий
	-Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперникаосуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёраорганизация противодействия комбинациям «стенки», «скрещивание», «пропуск мяча».						Текущий
	-Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперникаосуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёраорганизация противодействия комбинациям «стенки», «скрещивание»,						Текущий

			1				
	выполнении						
	противником						
	стандартных						
	«комбинаций».						
	-организация и						
	построение						
	«стенки»		ŀ		1		
	-комбинация с						
	участием вратаря.						
6.6	Командные					Пери	T
	действия.					Практическое	Текущий
	-выполнение					задание	
	основных						
6.6	обязательных						
0.0	действий в обороне					Практическое	
	на на своем					задание	Текущий
	игровом месте.						
	-согласно						()
	5377						
	избранной			200			
	тактической			83			
	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			13			
	пробитии						
	штрафного и						
	свободного ударов						
	вблизи своих ворот.						
	-игра на выходах из						
	ворот при ловле						1
	катящихся по земле						
	и летящих на						
	различной высоте						
	мячей.			10			
	-указания						
	партнёрам по						
	обороне, как занять						
	правильную						1
	·		*				

	позицию.						
	-введение мяча в		=				
	игру, адресуя его						
	свободному от						
	опеки партнёру.						
	опски партнеру.	Don	7	TC			
			здел 7. «	«Контрольны	ие испытания»	•	
7.1	Комплекс	4	-	4		Практическое	Оценка
7.1	контрольных					задание	контрольн
	упражнений по		1			A 5 SEE	ых
	тестированию						нормативо
	уровня общей						В
	физической			2			
	подготовленности.			1			
	-Бег 30м. с						
	высокого старта/с.						
	-Непрерывный бег						
	5 мин.м.						
	-Челночный бег			1			
	3*10м/с.						
	-Прыжок в длину с						
	места/см.						
	-Прыжок вверх/см.			,			
	-Метание						
	набивного мяча	1 av 10		· =			
	весом 2кг.						
		Разде,	л 8. «У	чебные и тр	енировочные и	гры».	
8.1	Обязательное	18	-	18		Практическое	Оценка
2000000	применение в играх					задание	усвоения
8.1	изученного					34,411110	программн
	программного			<u>1.5</u> =			ОГО
	материала по						
	технической и						материала по
	тактической						техническ
	подготовке.						ой и
							тактическо
							й
- 1							подготовке

Учебно – тематический план 1 год обучения

№	Название темы	Количе	
		всего	теория
1.	Вводное занятие	1	1
2.	Теоретическая подготовка	4	<u> </u>
3.	Общефизическая подготовка	145	

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

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.	1		Опросы
	ОФП. Бег с высоким подниманием бедра. Бег прыжковый.	1		Текущий контроль
3	Теоретическая п-ка. Развитие футбола в России за рубежом.	1		Текущий
	ОФП. Бег с внезапной сменой направлений.	1		
4	ОФП. Упражнения на развитие быстроты. СФП. Бег -30м. с ведением мяча.	1		Текущий
5	ОФП, Упражнения для ног. Различные маховые движения ногами.	1		Текущий
	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:- вбрасывания футбольного и набивного мяча на дальность	1		
6.	Техническая п-ка. Удары по мячу ногой: -удары внешней, внутренней средней	1		Текущий

	частями подъёма. ОФП. Спортивные игры: футбол,	1	
	учебная игра		
7	Контрольные испытания. Бег 30м.с	1	
	высокого старта. Челночный бег	1	Оценка выполнения
	3*10м/с. Прыжок в длину с места.		нормативов
	Тактическая подготовка. Тактика	-	Текущий
		1	
8	нападения. Индивидуальные действия.		
0	Контрольные испытания. Непрерывный	1	Оценка выполнения
- 1	бег 5 мин.м. Прыжок вверх/см. Метание		нормативов.
	набивного мяча весом2 кг.	1	Текущий
	ОФП. Приседание на обеих и на одной		текущий
	ноге, выпады с дополнительными		
	пружинящими движениями.		
	ОФП. Общеразвивающие ур-я без	1	Текущий
	предметов: сгибание разгибание рук,	10000	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
	вращения, махи, отведения и		
	приведения.	1	
- 1	СФП, Удар по мячу ногой и головой на	1	. 6
	силу в тренировочную стенку, ворота.		
10	Техническая под-ка. Удары внутренней	1	Текущий
25	частью стопы по не подвижному,		Токущий
19	катящему, прыгающему и летящему	1	
	мячу.	1	
(1)	ОФП. Спортивные игры: футбол,		
	учебная игра.		
11	ОФП. Упражнения для туловища в	1	Torannovi
	различных исходных положениях на	1	Текущий
	формирование правильной осанки.		
(СФП. Упражнения для развития	Page 1	
	специальной выносливости: игровые	1	
12	упражнения с мячом большой		
	интенсивности		
	ОФП. Спортивные игры: футбол,	1	T. V
	учебная игра.	1	Текущий
	Гактическая под-ка. Тактика нападения.	1	9
I	Индивидуальные действия: эффективное		
1	использование изученных технических		
1	триёмов.	V2	
	ОФП. Бег на развитие быстроты. Бег с	1	
F	высокого и низкого старта на скорость	1	Текущий
F	на различные дистанции.	ľ	
	СФП. Упражнения для развития		
C	пециальной выносливости: -игровые	1	
	пражнения с мячом большой		
	интенсивности.		
	Гехническая п-ка. Удары по мячу ногой:		
85 600	езанные удары по неподвижному и	1	Текущий
	сатящему мячу	1	9
	ОФП, Спортивные игры: футбол,		
17	чебная игра.	8	
y	топал игра.		

15	OAH V		
15	ОФП. Упражнения для ног. Различные	1	Текущий
	маховые движения ногами		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
	СФП. Упражнения для развития	1	
	специальной выносливости: игры с	1	
	уменьшенным по численности		
	составом		
16	СФП. Упражнения для развития	1	Torganie
	специальной выносливости:	1	Текущий
	тренировочные игры с увеличенной		1
	продолжительностью.	1	
	ОФП. Спортивные игры: футбол,		
	учебная игра.	1	
17	ОФП. Упражнения с сопротивлением.	1	
3020	Упражнения в парах -повороты и	1	Текущий
	наклоны туловища		
	Тактическая п-ка. Тактика нападения.		
	Ин пири пури и на подотрука стала ба	1	
	Индивидуальные действия: -способы	1	
	разновидности решения тактических		
	задач в зависимости от игровой		
18	ситуации.		
10	ОФП, Упражнения с короткой и	1	Текущий
	длинной скакалкой.		
	СФП. Многократно повторяемые	1	
	специальные технико- тактические	1	
	упражнения: повторные прыжки с		
	мячом с последующей обводкой		
	нескольких стоек с ударами по воротам.		
19	ОФП. Спортивные игры: -учебная игра в	1	Текущий
	футбол.		текущии
	Техническая п-ка. Удары по мячу ногой:	1	
	-удары носком и пяткой. Удары с полу-	1	
	лёта. Удары правой и левой ногой.		
20	ОФП. Элементы акробатики. Кувырки	1	Torgyyyy
	вперёд, назад. в стороны в группировке,		Текущий
¥1	перевороты.		
	СФП. Упражнения для развития	1	
	ловкости: жонглирование мяча, чередуя		
	удары различными частями стопы,		
	бедром, головой, ведение мяча головой.		
21	ОФП. Игры с мячом. Игры бегом с	1	T
- 1	элементами сопротивления, с	1	Текущий
	прыжками, с метанием.		
	Тактическая п-ка. Тактика нападения.	1	
	Групповые действия. Взаимодействие с		
	партнёрами равном соотношении и	E ==	
	численном превосходстве соперника		
	используя короткие и средние передачи.		
22	СФП. Упражнения для развития		
	ловкости: -парные и групповые	1	Текущий
	упражиения с ветоущом		
	упражнения с ведением мяча, обводкой	1	
	стоек, обманным движениями.	38	
	ОФП. Спортивные игры:- учебная игра в		

	футбол.		
23	ОФП. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с	1	Текущий
	переноской и собиранием предметов, метанием в цель. Тактическая п-ка. Тактика нападения. Групповые действия:- комбинация в парах: «стенка», «скрещивание».	1	
24	ОФП. Игры с мячом. Игры на внимание и сообразительность, координацию	1	Текущий
24	движений. 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	1	Текущий
	без предметов: -упражнения для рук и плечевого пояса; -сгибание и разгибание рук.	1	
26	ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов: -упражнения для мышц шеи наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. СФП. Удар по мячу на дальность.	1	Текущий
	Вбрасывание мяча руками на дальность	1	
27	ОФП. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	1	Текущий
	СФП. Упражнения для развития ловкости: -Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.	1	
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	1	Текущий
	летящему с различной скоростью и траекторией мячу. ОФП. Спортивные игры: учебная игра в	1,	

	футбол.		
30	ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижные игры и	1	Текущий
	эстафеты: -игры с мячом, бегом, прыжками, метанием с сопротивлением, на внимание, координацию. СФП. Упражнения для развития ловкости: -эстафеты с элементами акробатики; -подвижные игры:»Живая	1	
	дель», «Салки».		
31	ОФП. Упражнения в парах: - приседания с партнёром, переноска груза на спине, игры с элементами	1	Текущий
	сопротивления. Техническая п-ка. Удары по мяч головой: -удары головой в единоборстве и активным сопротивлением.	1	
2	Тактическая п-ка. Тактика нападения. Командные действия: -выполнение основных обязанностей в атаке на своём игровом месте.	1	Текущий
	ОФП. Прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной и на обеих ногах, прыжки с поворотами.	1	
3	Техническая п-ка. Остановка мяча: - остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящего и опускающегося мяча с переводом в	1	Текущий
	стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). ОФП. Спортивные игры: учебная игра в мини-футбол.	1	
1	ОФП. Упражнения с отягощением. Упражнения с набивными мячами - бросать, ловить в различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями.	1	Текущий
	СФП. Упражнения на развитие быстроты: -бег 30м с ведением мяча; - бег 5*30м с ведением мяча.	1	
5	ОФП. Элементы акробатики. Кувырки вперёд, назад, в стороны, в группировке, полёт кувырок вперёд с разбега, перевороты.	1	Текущий
	Тактическая п-ка. Тактика защиты. Индивидуальные действия.: - противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в	1	

36	ОФП. Игры с мячом. Игры на внимание	1		Текущий
	и сообразительность, координацию			,
	движений.	1		
	Техническая п-ка. Остановка мяча: -	1		
	остановка грудью летящего мяча с			
	переводом; -остановка опускающегося			
	мяча бедром и лбом.			
37	ОФП. Общеобразвивающие упр-я без	1		Текущий
	предметов:- эстафеты встречные и			
	круговые с преодолением полосы			
	препятствий из гимнастических			
	снарядов.	2		
	СФП. Упражнения для развития	1		
	ловкости. Подвижные игры: «Салки с			
	мячом», «Ловля парами».			
38	ОФП. Общеразвивающие уп-я без	1		Текущий
	предметов: -упражнения для рук и			**
	плечевого пояса; -сгибание и разгибание			
	рук, вращения, махи. Приведения и			
	отведения.	1		
1	Тактическая п-ка. Тактика защиты	1		
	.Индивидуальные действия: -			
	совершенствование в « перехвате»; -			
	применение отбора мяча изученным			
	способом в зависимости от игровой			
	обстановки.			
39	ОФП. Упражнения для мышц шеи:	1		Текущий
	наклоны, вращения и повороты головы в			
	различных направлениях.			
	Техническая п-ка. Остановка мяча: -	1		
	остановка изученными способами	•		
	мячей, катящихся или летящих с			
	различной скоростью и траекторией, с			
	различных расстояний и направлений,			
	на высокой скорости с последующим			
40	ударом или рывком. СФП. Упражнения для развития			
140	скоростно – силовых качеств: - удар по	1		Текущий
	мячу ногой и головой на силу в			
	тренировочную стенку, ворота.			
	ОФП. Спортивные игры: - учебная игра	1		
	в мини-футбол.			
41	ОФП. Общеразвивающие ур-я без	1		Такиний
	предметов. Упражнения для ног: -	1		Текущий
	различные маховые движения ногами,			
	приседания на обеих и на одной ноге,	1865	*:	
	Выпады с дополнительными			
	пружинящими движениями.	1		
	Техническая п-ка. Ведение мяча: -			
	ведение средней и внешней			
1 1	частями подъёма, носком и внутренней			
	To the man in a part of the man in the man i			

			T
42	ОФП. Подвижные игры и эстафеты: -	1	Текущий
	игры с мячом, бегом, прыжками,		
	метанием с сопротивлением, на		
	внимание, координацию.	125	
42	СФП. Упражнения для развития	1	Текущий
	быстроты: - бег 30м с ведением мяча.; -		5
	удар по мячу на дальность.		
42			
43	ОФП. Упражнения для ног. Различные	1	Текущий
	маховые движения ногами. Приседания		
	на обеих и на одной ноге, выпады с	~	
	дополнительными пружинящими		
	движениями.	848	β.
	Техническая п-ка. Ведение мяча: -	1	
	ведение всеми изученными способами с		
	увеличением скорости, с выполнением		
	рывков и одновременно контролируя		
	мяч, с обводкой движущихся и		
	ADDITION OF THE STORY OF THE ST		
	противодействующихся соперников,		
	затрудняя для них подступы к мячу,		
	закрывая мяч телом.		
44	ОФП. Упражнения с короткой и	1	Текущий
	длинной скакалкой. Прыжки с		
	вращением скакалки вперёд, назад, на		
	одной и на обеих ногах, прыжки с		
	поворотами.		
	СФП. Упражнения для скорос тно –	1	
	силовых качеств: - вбрасывание		
	футбольного и набивного мяча на		
	дальность.		
45	ОФП. Упражнения с сопротивлением.	1	Текущий
	Упражнения в парах – повороты и	1	текущии
	наклоны туловища, сгибание и		
	30		
	разгибание рук, перетаскивание.		
	Тактическая п-ка. Тактика защиты.	1	
	Групповые действия: - взаимодействия в	1	
	обороне при разном соотношении сил		
	при численном преимуществе		
	соперника.		
46	ОФП. Упражнения в парах – приседания	1	Текущий
	с партнёром, переноска груза на спине,		**************************************
	игры с элементами сопротивления.	23	
	СФП. Упражнения для развития		
	скоростно – силовых качеств: - удар по	1	
	мячу ногой и головой на силу в		
	тренировочную стенку, ворота.		
47	ОФП. Упражнения с отягощением.	1	Томх
(T) /	Упражнения с набивными мячами –	1	Текущий
	бросать, ловить в различных исходных		
	положениях(сидя, стоя, лёжа), с		
	поворотами и приседаниями.	1	
	Техническая п-ка. Обманные движения	1	
47	(финты).		

	Τ	T	
	Обманные движения, уход выпадом и		
	переносом ноги через мяч. Финты		
	ударом ногой с убиранием мяча под		
	себя и с пропусканием мяча партнёру,		
	«ударом головой».		
48	ОФП. Элементы акробатики. Кувырки	1	Текущий
	вперёд, назад, в стороны, в группировке,		
1	полёт кувырок вперёд с места и с		
1	разбега, перевороты.	1 1	
	СФП. Упражнения для развития	1	
!	специальной выносливости: - игровые		
	упражнения с мячом большой		
1	интенсивности, тренировочные игры с		
	увеличенной продолжительностью.		
49	Тактическая п-ка Групповые действия:	1	Текущий
1	- осуществляя правильный выбор		A
1	позиции и страховку партнёра.	1 1	
	ОФП. Игровые игры: - учебная игра в	1	
	футбол.		
50	ОФП. Игры с мячом. Игры бегом с	1	Текущий
	элементами сопротивления, с		
-	прыжками, с метанием.	1	
1	Техническая п-ка. Обманные движения	1	
	(финты): - обманные движения «с		
	остановкой во время ведения с		
	наступанием и без наступания на мяч		
	подошвой», «после передачи мяча		
	партнёром с пропусканием мяча».		
51	ОФП. Эстафеты встречные и круговые	1	Текущий
ļ	с преодолением полосы препятствий с		876.0
	переноской, расстановкой груза,		
J	метанием в цель, бросками ловлей мяча,		
1	прыжками и бегом.	4	
J	СФП. Упражнения для развития	1	
	специальной выносливости: -		
	многократно повторяемые специальные		
	технико-тактические, повторные		
	прыжки с мячом с последующей		
	обводкой нескольких стоек с ударами по		
	воротам.		
52	ОФП. Общеразвивающие упражнения	1	Текущий
	без предметов: - упражнения для рук и		780
	плечевого пояса; - сгибание разгибание		
	рук, вращения, махи, отведения и		
	приведения.	i	
	СФП. Упражнения для развития	1	
	ловкости: - держание мяча в воздухе		
	(жонглирование), чередуя удары		
	различными частями стопы, бедром,		
	головой, ведение мяча головой.		
53	Учебные и тренировочные игры. (Соревнования). Обязательно	2	Оценка усвоения
1			

	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	1	Текущий
	(финты): - выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.	•	Текущий
55	Контрольные испытания. Бег 30 м. с высокого старта/с .Челночный бег 3 * 10 м/с. Прыжок в длину с места/см.	1	Оценка контрольных нормативов
	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
56	Контрольные испытания. Бег 30 м. с	1	Оценка
	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.	контрольных нормативов Текущий
57	ОФП. Общеразвивающие уп-я без предметов: - эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы	1	Текущий
	препятствий. СФП. Упражнения для развития ловкости: - эстафеты с элементами акробатики; - подвижные игры: «Живая цель», «Салки», «Ловля парами».	1	
58	ОФП. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. Наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лёжа.	1	Текущий
	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	
59	ОФП, Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах- повороты и наклоны туловища, сгибание и	1	Текущий
	разгибание рук. СФП. Упражнения на развитие	1	

	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	1	Текущий
	стандартных «комбинаций». ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в футбол.	1	
61	ОФП. Упражнения в парах – перетаскивание, приседания с партнёром. Переноска груза на спине,	1	Текущий
	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	
62	ОФП. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на	1	Текущий
	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	
53	ОФП. Упражнения с отягощением. Упражнения с набивными мячами — бросать, ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями.	1	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	
54	ОФП. Элементы акробатики. Кувырки вперёд, назад, в стороны, в группировке, полёт кувырок вперёд с	1	Текущий
54	места и с разбега, перевороты. 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
55	Тактическая п-ка. Тактика защиты. Групповые действия: - осуществляя правильный выбор позиции и страховку	1	Текущий

	партнёра; -организация	1	
	противодействия комбинациям	1	
	«стенки».		
	ОФП. Спортивные игры . Учебная игра в		
"	мини- футбол		
66	ОФП. Игры с мячом. Игры бегом с	1	Текущий
	элементами сопротивления, с	6-22	Текущий
	прыжками, с метанием	1	
	СФП. Упражнения для развития	1	
	специальной выносливости: -		
	Многократно повторяемые специальные		
	технико-тактические упражнения:		
	повторные прыжки с мячом с		1
	последующей обводкой нескольких		
	стоек с ударами по воротам, с		
	увеличением длины рывка.		
57	Учебные и тренировочные игры.	2	
	(соревнования). Обязательное	2	Оценка усвоени
	применение в играх изученного		программного
	материала по технической и тактической		материала по
	подготовке.		технической и
	подготовке.		N-92
			тактической
58	ОФП. Эстафеты встречные и круговые с		подготовке.
,,	преодолением полосы препятствий с	1	Текущий
	преодолением полосы препятствии с		
	переноской и расстановкой и		
	собиранием предметов.	9	
	СФП. Упражнения для развития		
	ловкости: - держание мяча в воздухе		
	(жонглирование), чередуя удары		
	различными частями стопы, бедром,		
	головой, ведение мяча головой.		
9	ОФП. Эстафеты с переноской груза,	1	Текущий
	метанием в цель, бросками и ловлей	*	т скущий
	мяча, прыжками и бегом различных	N.	
	сочетанием перечисленных элементов.		
	Техническая п-ка. Техника игры		
	вратаря: - ловля мяча на месте, в	1	
	движении, в прыжке, без падения и с		
	падением; - ловля мячей на выходе.		
0	ОФП. Игры с мячом. Игры на внимание	1	Т
- 1	и сообразительность, координацию	1	Текущий
	движений.	ar e	All Property (Control of Control
0	СФП. Упражнения для ловкости: -	1	Текущий
	парные и групповые упражнения		
	ведением мяча, обводкой стоек,		
	обманными движениями		
	ОФП. Общеразвивающие уп-я без	1	T
	предметов: -упражнения для рук и	1	Текущий
	плечевого пояса; - сгибание и		
0.	разгибание рук. врашения мауч		
100	разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения.		

	<u> </u>			
	Тактическая п-ка. Тактика защиты	1		
	.Групповые действия: «скрещивание»,	849		
	«пропуск мяча»; -взаимодействия в			
	обороне при выполнении противником	ta a ÷		
	стандартных «комбинаций.»			
72	ОФП. Общеразвивающиие уп-я без	1		Тогатин
1.5	предметов: упражнения для мышц шеи:	1		Текущий
	- наклоны, вращения и повороты			
	головы в различных направлениях, -			
	+ 17 CO 17			
	упражнения для ног: различные маховые			
	движения ногами.	1		
	СФП. Упражнения для развития	1		
	ловкости: - эстафеты с элементами			
	акробатики; - подвижные игры:			
	«Живая цель», «Салки с мячом»,			
	«Ловля парами» и др.			2
73	ОФП. Общеразвивающие уп-я без	1.		Текущий
	предметов: - упражнения для ног:	=		EDVENCE ♥ Om semestions
	различные маховые движения ногами,			
	приседания на обеих и на одной ноге,			
	выпады с дополнительными	:40		
	пружинящими движениями.	1		
	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.			
74	ОФП. Подвижные игры и эстафеты: -	1		Текущий
	игры с мячом, бегом, прыжками,	1		текущии
	метанием с сопротивлением, на			
	внимание, координацию.	28		
	Техническая п-ка. Техника игры	1		
	вратаря: - отбивание ладонями и			
	пальцами мячей, катящихся летящих в			
	стороне от вратаря без падения и с		8	
	падением.			
75	ОФП. Эстафеты встречные и круговые	1		Т
15	с преодолением полосы препятствий из	1		Текущий
	гимнастических снарядов.	2		
	Гимнастических снарядов. СФП. Упражнения для развития	1		
	специальной выносливости: - игровые			Текущий
75	упражнения с мячом большой			текущии
/3	интенсивности, тренировочные игры с			
	увеличенной продолжительностью,			
	игры с уменьшенным по численности			
7.0	составом	200		000
76	Тактическая п-ка. Тактика защиты.	1		Текущий
	Командные действия: - выполнение			-
	основных обязательных действий в	1		
	обороне на своем игровом месте.	1.00		
	ОФП. Спортивные игры: - учебная игра			
	в мини-футбол			

	0.17. 1/		
77	ОФП. Упражнения с сопротивлением.	1	Текущий
	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		
70	стоек с ударами по воротам.		
78	ОФП. Упражнения с сопротивлением.	1	Текущий
	Упражнения в парах - приседания с		
	партнёром, переноска груза на спине,	2	
	игры с элементами сопротивления.	1	
	Техническая п-ка. Техника игры	1	
	вратаря: - ловля мячей на выходе; -		
	отбивание ладонями и пальцами мячей,		
	катящихся и летящих в стороне от		
	вратаря без падения и с падением.		
79	ОФП. Упражнения с короткой и	1	Текущий
	длинной скакалкой. Прыжки с	1	текущий
	вращением скакалки вперёд, назад, на		
	одной и на обеих ногах, прыжки с		
	поворотами	1	
	СФП. Упражнения для развития		
	ловкости: - держание мяча в воздухе		
	(жонглирование), чередуя удары		A Comment of the Comm
	различными частями стопы, бедром,		
	головой, ведение мяча головой.		
80	ОФП. Упражнения с отягощением.	1	Текущий
	Упражнения с набивными мячами –		
	бросать, ловить, в различных исходных		
	положениях (стоя, сидя, лёжа), с		
	поворотами и приседанием.	1	
	Техническая п-ка. Техника игры вратаря:		
	- отбивка мяча кулаком на выходе, без		
	прыжка и в прыжке; - перевод мяча		25
	через перекладину ладонями (двумя,		
	одной рукой) в прыжке		
81	ОФП. Элементы акробатики Кувырки	1	Такличий
	вперёд, назад, в стороны, в группировке,	1	Текущий
	полёт кувырок вперёдс места и с		
	разбега, перевороты.	(6)	
		1	
	СФП. Упражнения для развития	178	
	ловкости: - парные и групповые		
	упражнения с ведением мяча, обводкой		
	стоек, обманными движениями.		
82	Учебные и тренировочные игры (2	Оценка усвоения
	соревнования) Обязательное		программного
	применение в играх изученного		материала по
	материала по технической и тактической		Matephana no

	подготовке.		TOWNS 212 Y ==
	**	37	технической и
			тактической
83	ОФП Ините		подготовке.
0.5	ОФП. Игры бегом с элементами	1	Текущий
	сопротивления, с прыжками, с метанием		_
	.Игры на внимание и сообразительность,		
	координацию движений.	1	
	Техническая п-ка. Техника игры		
	вратаря: - броски мяча одной рукой		
84	сверху, снизу на точность на дальность.		
04	ОФП. Общеразвивающие упражнения	1 1	Текущий
	без предметов: - упражнения для рук и		
	плечевого пояса; - сгибание и		
	разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения.	1 1	
	СФП. Упражнения для развития		
	ловкости: - эстафеты с элементами		
	акробатики; - подвижные игры:		
	«Живая цель», «Салки», «Салки с	- =	
	мячом», «Ловля парами».		
85	Тактическая п-ка. Тактика защиты.	1	
	Командные действия: - согласно	1	Текущий
	избранной тактической системе в		
	составе команды; - расположение и		
	взаимодействие игроков при атаке	1	
	фланговом и через центр.		
	ОФП. Спортивные игры: - учебная игра		
	в футбол.		
86	ОФП. Общеразвивающие упражнения	1	Таха
	без предметов: - упражнения для мышц	•	Текущий
	шеи; - наклоны, вращения и повороты		
	головы в различных направлениях.		
	Техническая п-ка. Техника игры	.1	
	вратаря: - броски мяча одной рукой	1	
	сверху, снизу на точность и дальность; -	1	
	выбивание мяча с земли и с рук на		
0.7	точность и дальность.		
87	ОФП. Общеразвивающие уп-я без	1	Текущий
	предметов: - упражнения для ног:	PART .	Текущии
	различные маховые движения ногами,		
87	приседания на обеих и на одной ноге,		T
0/	выпады с дополнительными	1	Текущий
	пружинящими движениями.	1	
	СФП. Упражнения для развития		
	скоростно-силовых качеств: -		
	вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.		
88	ОФП. Общеразвивающие уп-я без		
-	предметов. Подвижные игры и	I	Текущий
	эстафеты: - игры с мячом, бегом,		
	прыжками, метанием с сопротивлением,		
1			

	Тактическая п-ка. Тактика вратаря: - организация построения «стенки» при	-1	
- 00	пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.		
89	ОФП. Общеразвивающие уп-я без предметов: - эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы	1	Текущий
	препятствий из гимнастических снарядов. СФП. Упражнения для развития	1	
	скоростно- силовых качеств: - удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота.	,,	
90	Техническая п-ка. Удары по мячу ногой: - удары внешней, внутренней, средней частями подъёма, внутренней частью	1	Текущий
	стопы по не подвижному, катящему, прыгающему, и летящему мячу. ОФП. Спортивные игры: -учебная игра в футбол.	1	
91	ОФП. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирования положениях на	1.:	Текущий
	формирование правильной осанки. СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: - игровые	1	
92	упражнении с мячом большой интенсивности.	1	Текущий
	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	1.	
00	вратаря: - играна выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей.		
93	ОФП. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и	1	Текущий
73	разгибание рук, перетаскивание, переноска груза на спине. СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: -	1	Текущий
	многократно повторяемые специальные технико- тактические упражнения: повторные прыжки с мячом с последующей с последующей обводкой		
94	ОФП. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Прыжки с	1	Текущий

	вращением скакалки вперёд, назад, на		
	одной и на обеих ногах, прыжки с	1000	
	поворотами.	1	
	Техническая п-ка. Удары по мячу ногой:	3	
	-резаные удары по неподвижному и		
	катящему мячу, удары носком и пяткой,		
95	удары с полу-лёта.		
93	ОФП. Упражнения с отягощением.	1	Текущий
	Упражнения с набивными мячами: -		ТОКУЩИИ
	бросать, ловить в различных исходных		
	положениях (стоя. сидя, лёжа), с		
	поворотами и приседаниями.	_	
	СФП. Упражнения для развития	1	
	ловкости: - держание мяча в воздухе		
	«жонглирование), чередуя удары		
	различными частями стопы, бедром,		
0.6	головой, ведение мяча головой.		
96	Учебные и тренировочные игры (2	OHATIKO IIDADAA
	соревнования). Обязательное	-	Оценка программног
	применение в играх изученного		материала по
	программного материала по		технической и
	технической и тактической подготовке.		тактической
07			подготовке.
97	ОФП. Элементы акробатики. Кувырки	1	Текущий
	вперёд, назад, в стороны, в	1375	текущии
	группировке, полёт кувырок вперёд с		
	места и с разбега, перевороты.		
	Тактическая п-ка. Тактика вратаря: -	e 11, 4	
	указания партнёрам по обороне, как	1	
	занять правильную позицию; -введение		
	мяча в игру, адресуя его свободному от		
0.0	опеки партнёру.		
98	ОФП. Игры с мячом. Игры бегом с	1	Т У
	элементами сопротивления. Игры на	•	Текущий
	внимание и сообразительность,		
	координацию движения.		
00.000	СФП. Упражнения для развития	1	
98	ловкости: -Эстафеты с элементами		
	акробатики; - подвижные игры: «Живая		
	цель», «Салки с мячом», «Ловля		
	парами»,		
99	ОФП. Бег на месте в быстром темпе с	1	T
	высоким подниманием бедра.	1	Текущий
	Легкоатлетические уп-я: - бег на		
	короткие дистанции.		
	Техническая п-ка. Удары по мячу ногой:	1	
	 удары правой и левой ногой; 		
	выполнение ударов на точность и силу		>
	после остановки, ведения и рывков на		
	короткое, среднее и дальнее расстояние.		
00	ОФП. Упражнения на развитие	1	
	быстроты. Легкоатлетические уп-я: - 6-	. I	Текущий

	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \		
	минутный бег.	1	
	СФП. Упражнения для развития		
	быстроты: бег-30 м с ведением мяча; -	#/ # # # # # # # # # # # # # # # # # # #	
	удар по мячу на дальность.	10+	
101	ОФП. Упражнения на развитее	1	Текущий
	быстроты. Бег с высокого и низкого		
	старта на скорость на различные		
	дистанции.	1	
	Тактическая п-ка. Тактика. Нападения.	1	
	Групповые действия: взаимодействие с		
	партнёрами равном соотношении и		
	численном превосходстве соперника.	2	
102	ОФП .Бег семенящий, прыжковый.	1	Текущий
	Легкоатлетические уп-я: - кросс -2 км.		теку щин
	СФП. Упражнения для развития	4	
	быстроты: -бег 5*30м с ведением мяча;	1	
	- вбрасывание мяча руками на		
	дальность.		
103	ОФП. Бег на месте в быстром темпе с	1	Текущий
	высоким подниманием бедра.	1	текущии
	Легкоатлетические уп-я: - 12 минутный	1 000	
	бег, прыжки.		
	Техническая п-ка. Удары по мячу ногой:	1	
	- удары по мячу ногой единоборстве, с		
	пассивным и активным сопротивлением.		
104	ОФП. Бег с внезапной сменой	1	Тотичен
101	направлений, с остановками, с	1	Текущий
	обеганием препятствий		zi.
	.Легкоатлетические уп-я: Бег на		
	короткие дистанции.	1	
	сфП. Упражнения для развития		
	специальной выносливости: - игровые		
	упражнения с мячом большой	B	
	интенсивности, игры с уменьшенным по		
105	численности составом.		
105	Контрольные испытания. Тестирование	1	Оценка контрольных
	уровня физической подготовленности: -		нормативов
	бег 30 м. с высокого старта/с; -		
	челночный бег 3*10 м/с.; -прыжок в	1	Текущий
	длину с места/см.		Текущии
	ОФП. Спортивные игры: -учебная игра		
100	в футбол.		
106	Контрольные испытания. Тестирование	1	Оценка контрольных
	уровня физической подготовленности: -		нормативов
	непрерывный бег 5 мин./м; - прыжок		
	вверх/см.; - метание набивного мяча	1 1	Текущий
	весом 2 кг.		ТСКУЩИИ
	ОФП. Спортивные игры: - учебная игра		
1.0=	в футбол.	2007	
107	ОФП. Эстафеты встречные и круговые с	1	Текущий
	преодолением полосы препятствий с		
	переноской, расстановкой и собиранием		

	быстроты: - удар по мячу на дальность.; - вбрасывание мяча руками на	1	
108	дальность.		
	маховые движения ногами.	1	Текущий
	Легкоатлетические уп-я:		1
	12 минутный бег. Тактическая п-ка. Тактика нападения.	1	
	Групповые действия: - используя	_	
	короткие и средние передачи: -		
	комбинации в парах: «стенка»,		
	«скрещивание», комбинация «пропуск мяча».		
109		2	
F294-54111	соревнования).	2	Оценка усвоения
	Применение в играх изученного		программного
	программного материала по	7	материала по
	технической и тактической подготовке.		технической и
			тактической
110	ОФП. Упражнения для рук и плечевого	1	подготовке
	пояса. Сгибание разгибание рук,	1	
	вращения, махи, отведения и	37	Текущий
	приведения. Легкоатлетические уп-я: -		
	бег на короткие дистанции, прыжки.		
	Техническая п-ка. Удары по мячу	1	
	головой: - удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по		
	летящему с различной скоростью и		
	траекторией мячу.		
111	ОФП. Игры с мячом, бегом, прыжками,	1	Toravvvv××
111	метанием с сопротивлением, на	-	Текущий
111	внимание, координацию. Эстафеты		Т
	встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических		Текущий
	снарядов.	1	
	СФП. Упражнения для развития	•	
	специальной выносливости: - игровые		
	упражнения с мячом большой		
	интенсивности, тренировочные игры с		11
	увеличенной продолжительностью,		
	игры с уменьшенным по численности составом.		
112	ОФП. Легкоатлетические упражнения: -	1	
	кросс 2 км.	1	Текущий
	Тактическая п-ка. Тактика нападения.		*
	Командные действия: - выполнение	,	
	основных обязанностей в атаке на	1	
	своём игровом месте; - согласно		

	Hogowyo & movement		
	избранной тактической системе в	71	
112	составе команды.		
113	T C COMPOTINGMENT.	1	Текущий
	Упражнения в парах – повороты и		т ску щий
	наклоны туловища, сгибание и		
	разгибание рук ,перетаскивание,		
	приседания с партнёром.		
	СФП. Упражнения на развитие	1	
1	быстроты: - бег 5*30м с ведением мяча.;		
	- удар по мячу на дальность; -		
	вбрасывание мяча раками на дальность.		
114	ОФП. Легкоатлетические упражнения:	1	Тотишь.
	- упражнения для ног; - кросс 2 км.	1	Текущий
	Техническая п-ка. Удары по мячу	1	
	головой: - удары на точность вниз и	1	
	верхом, вперёд в стороны, на короткое и	l)	
	среднее расстояние.		
117	Учебные и тренировочные игры (2	Owarra
	соревнования). Обязательное	2	Оценка усвоения
	применение в играх изученного		программного
	программного материала по		материала по
	технической и тактической подготовке.		технической и
			тактической
118	ОФП. Упражнения с короткой и	1	подготовке.
	длинной скакалкой.	•	Текущий
	Легкоатлетические упражнения: - бег		
	на короткие дистанции.	Δ2	
	СФП. Упражнения для развития	1	
	специальной выносливости: -		
	многократно повторяемые специальные		
	тактико – тактические упражнения:		
	повторные прыжки с мячом с		
	последующей обводкой нескольких		
	стоек с ударами по воротам.		
119	ОФП. Упражнения для ног: - наклоны,	1	T
	повороты и вращения туловища, в	±	Текущий
	положении лёжа – поднимание и		
	опускание ног, круговые движения		
	одной и обеими ногами.		
	Техническая п – ка. Остановка мяча: -	1	
	остановка подошвой и внутренней		
	стороной стопы катящегося и		
	опускающегося мяча с переводом в		
	стороны и назад; - остановка грудью		
	летящего мяча.		
120	CALLY		
120	СФПУпражнения на развитие	1	Текущий
	быстроты: - бег 30 м сведением мяча; -		
	удар по мячу на дальность.	1	
	ОФП. Спортивные игры: - учебная игра	*	
	в футбол.		
			The second secon

121	ОФП. Подвижные игры: - игры мячом, бегом, прыжками, метанием с	1	Текущий
	сопротивлением, на внимание, координацию. Тактическая п – ка. Тактика защиты.		
	Индивидуальные действия: - противодействие маневрированию, т. е. осуществление «закрывания» и	1	
2.3	создание препятствий сопернику в получении мяча; - совершенствование в «перехвате».		
122	ОФП. Легкоатлетические упражнения: - 6 минутный бег; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических	1	Текущий
	снарядов. Техническая под-ка. Остановка мча: -	1	
	остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим		Текущий
100	ударом или рывком.		
123	Учебные и тренировочные игры (соревнования).	2	Оценка усвоения
	Обязательное применение в играх		программного
	изученного программного материала по		материала по
	технической и тактической подготовке.		технической и
			тактической
			подготовке.
124	ОФП. Общеразвивающие уп- я без	1	
	предметов: - упражнения для рук и плечевого пояса; -упражнения для мышц шеи. Легкоатлетические		Текущий
124	упражнения: - 6 минутный бег, прыжки. СФП. Упражнения для развития быстроты: - бег 5 * 10м с ведением мяча; - вбрасывание мяча руками на дальность.	1	Текущий
125	ОФП. Легкоатлетические упражнения: - бег на короткие дистанции, прыжки. Подвижные игры: - игры с мячом,	1	Текущий
	бегом, прыжками, метанием с сопротивлением, на внимание, координацию. Тактическая п – ка. Тактика защиты.	1	
	Индивидуальные действия: - совершенствование в « перехвате»; - применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой		

обстановки.		
ОФП. Легкоатпетические упражнения:	1	_
The state of the s	1	Текущий
преодолением полосы препятствий из		
гимнастических снарадов	1	
ЛОВКОСТИ: - Улары различными частями		
стопы, белром головой Веление мана		
	Λ	
	1	TD V
- 6 минутный бег, прыжки: - игры с	1	Текущий
мячом, бегом, прыжками, метанием с		
сопротивлением, на внимание		
	1	
		1
подъёма, носком и внутренней стороной		
стопы; - ведение всеми изученными		
выполнением рывков и одновременно		
контролируя мяч.		
СФП. Эстафеты с элементами	1	Текущий
акробатики. Подвижные игры: -« Живая	•	текущии
цель», «Салки с мячом», «Ловля	1	
парами».	1	
ОФП. Спортивные игры: - учебная игра	20	
в футбол.		
ОФП. Легкоатлетические упражнения:	1	Текущий
бег на короткие дистанции. Элементы	SS	токущин
акробатики: - кувырки вперёд, назад, в		
стороны, в группировке, полёт кувырок		
вперёд с места и с разбега, перевороты.		
Тактическая п – ка. Тактика защиты.	1	
Групповые действия: - взаимодействие		
в обороне при разном соотношении сил		
соперника; - осуществляя правильный		
выоор позиции и страховку партнёра.		
ОФП. Легкоатлетические уп ражнения:	1	Текущий
с сопротивном сег, прыжки. Упражнения		
- повороти и накурания пражнения в парах		
и разгибание вук присокания		
	1	
	•	
спениальной выпостирости		
упражнения с маном боли тож		
увеличенной проложительностью		
игры с уменьшенным по численности		
	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. 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. СФП. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры: -« Живая цель», «Салки с мячом», «Ловля парами». ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в футбол. 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. ОФП. Легкоатлетические уп ражнения: - 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,	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. ОФП. Легкоатлетические упражнения: - 6 минутный бег, 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 корости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч. СФП. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры: -« Живая цель», «Салки с мячом», «Ловля парами». ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в футбол. 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. ОФП. Легкоатлетические уп ражнения: 1 - 6 минутный бег, прыжки. Упражнения с партнёром. 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1

	составом.		
131	Техническая п- ка. Обманные движения (финты): - обманные движения, уходвыпадом и переносом ноги через мяч; - финты ударом ногой с убиранием	1	Текущий
	мяча под себя и с пропусканием мяча партнёру, « ударом головой». ОФП. Спортивные игы: - учебная игра в футбол.	1	
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,	1	Текущий
	прыжки с поворотами. СФП. Упражнения для развития ловкости, - держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведение мяча головой.	1	
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	1	Текущий
	приседаниями. Тактическая п — ка. Тактика защиты. Групповые действия: - организация противодействий комбинациям «стенки», «скрещивание», «пропуск мяча».	1	
134	ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов: - упражнения для рук и плечевого пояса; - сгибание и разгибание рук, вращения, махи,	1	Текущий
134	отведения и приведения. 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,	1	Текущий
	координацию движений. СФП. Упражнения на развитие быстроты: - бег 30 м. с ведением мяча; - бег 5 * 30м. с ведением мяча; - удар по	1	

136	ОФП. Легкоатлетические упражнения:	1	Текущий
	Кросс – 2 км.		
	Элементы акробатики. Кувырки вперёд,		
	назад, в стороны, в группировке, полёт		
	кувырок вперёд с места и с разбега,	1	
	перевороты.	1	
	Техническая п – ка. Отбор мяча: -		
	отбор мяча при единоборстве с		
	соперником ударом и остановкой мяча		
	ногой в широком выпаде (полу-шпагат)		
	и в подкате		
37	СФП. Упражнения для развития	1	Текущий
	скоростно- силовых качеств: -		
	вбрасывание футбольного и набивного		
	мяча на дальность; - удар по мячу		l'
	ногой и головой на силу тренировочную	1	
	стенку, ворота.		
	ОФП. Спортивные игры: - учебная		
	игра в футбол.		
38	ОФП. Легкоатлетические упражнения:	1	Текущий
	- бег на короткие дистанции. Игры с		
	мячом. Игры элементами		
	сопротивления, с прыжками, с	9 9	
	метанием. Игры на внимание и		
	сообразительность.	1	
	СФП. Подвижные игры: - «Живая		
	цель», Салки», «Салки с мячом», «Ловля		
	парами.		
39	ОФП. Упражнения для ног. Различные	1	Текущий
	маховые движения ногами. Приседания		5
	на обеих и на одной ноге, выпады с		
	дополнительными пружинящими		
	движениями	1	
	Тактическая п – ка. Тактика защиты.		
	Командные действия: - выполнение		
	основных обязательных действий в		
	обороне на своём игровом месте; -		
	согласно избранной тактической		
	системе в составе команды.		
10	ОФП. Бег на месте в быстром темпе с	1	Текущий
	высоким подниманием бедра. Бег с		2 5.17 —7.111
40	внезапной сменой направлений, с		Т
	остановками, с об беганием		Текущий
	препятствий.	1	
	СФП. Упражнения для развития		
	ловкости: - чередуя удары различными		
	частями стопы, бедром, головой,		
	ведение мяча головой.		
11	ОФП. Наклоны, повороты и вращения	1	Текущий
	туловища, в положении лёжа –	₹ (1 CKJ IIII

	поднимание и опускание ног, круговые		
	движения одной и обеими ногами,		
	поднимание и опускание туловища.	NAM .	
	СФП. Упражнения на развитие	1 1	
	быстроты: - бег 30 м. с ведением мяча;		
	- бег 5 * 30 м. с ведением мяча; - удар		
	по мячу на дальность.		
142			
142	The state of the s	1 1	Текущий
	Упражнения в парах – повороты и		
	наклоны туловища, сгибание и		
	разгибание рук, приседание с		
	партнёром, переноска груза на спине,		
	игры с элементами сопротивления.	1	
	Техническая п – ка. Вбрасывание мяча:		
	- вбрасывание из различных исходных		
	положений с места и после разбега; -		
	вбрасывание мяча на точность и		
1.40	дальность.		
143	ОФП. Упражнения с отягощением.	1	Текущий
	Упражнения с набивными мячами –		
	бросать, ловить в различных исходных		
	положениях (стоя, сидя, лежа), с		
	поворотами и приседаниями.		
	СФП. Упражнения для развития	1	
	ловкости: - держание мяча в воздухе		
	(жонглирование), парные и групповые		
	упражнения с ведением ведения мяча,		
	обводкой стоек, обманными		
	движениями.		
144	Тактическая п – ка. Тактика вратаря: -	1	Текущий
	организация построения «стенки» при	48.7	Токущий
	пробитии штрафного и свободного	1	
	ударов вблизи своих ворот.	1	
	ОФП. Спортивные игры: - учебная игра		
	в футбол.		
145	ОФП. Игры с мячом. Игры с элементами	1	Текущий
	сопротивления, с прыжками, с		текущии
	метанием. Игры на внимание и		
	сообразительность, координацию		
	движений.	1	
2010/02-0105	СФП. Упражнения для развития		
145	специальной выносливости: -		Текущий
	многократно повторяемые специальные		100,100
	технико – тактические упражнения:		
	повторные прыжки с мячом с		
	последующей обводкой нескольких		
	стоек с ударами по воротам.		
146	ОФП. Легкоатлетические упражнения: -	1	Текущий
	6 минутный бег. Эстафеты встречные и	•	Токущии
	круговые с преодолением полосы		
	препятствий из гимнастических		

	CATIV		
	СФП. Упражнения на развитие		
	быстроты: - бег 30 м. с ведением мяча;		
	- бег 5 * 30м. с ведением мяча, удар по		
	мячу на дальность.		
147		1	Текущий
	упражнения без предметов, -		текущий
	упражнения для рук и плечевого пояса;		
	- упражнения для мышц шеи; - сгибание		
1	рук, вращения, махи, отведения и		
	приведения.	1	
	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.		
148	ОФП Упражнения с короткой и длинной	1	
	скакалкой. Прыжки с вращением	1	Текущий
	скакалки вперёд, назад на одной и на		
	обеих ногах, прыжки с поворотами.		
	Техническая п – ка. Техника игры	1	
	вратаря: - ловля двумя руками с низу,		
	сверху, сбоку катящихся и летящих с		
	различной скоростью и траекторией		
	полёта мячей.		
149	Учебные и тренировочные игры (
177	соревнования).	2	Оценка усвоения
			программного
	Обязательное применение в играх		материала по
	изученного программного материала по		технической и
	технической и тактической подготовке.		
			тактической
150	СФП Упражиония пра		подготовке.
150	The superior Asia pushing	1	Текущий
	скоростно – силовых качеств: -		
	вбрасывание футбольного и набивного		
	мяча на дальность; - удар по мчу ногой	1	
	и головой на силу в тренировочную	1	
	стенку, ворота.		
	ОФП. Спортивные игры: - учебная игра		
1.7.1	в футбол.		
151	ОФП. Упражнения для туловища в	1	Текущий
	различных исходных положениях на		>
	формирование правильной осанки.		
	Наклоны, повороты и вращения		
	туловища, в положении лёжа –		
	поднимание и опускание ног.	1	
151	Тактическая п – ка. Тактика нападения.		
	Групповые действия: - комбинация в		
- 1	парах: «стенка», «скрещивание»; -		
	KOMPHINING ALBORRANCE PROGRAM		
147, 114,000	комбинация «пропуск мяча».		
152	ОФП. Элементы акробатики. Кувырки	1	Текуппий
152		1	Текущий

	nazhera Hanananara		
	разбега перевороты.	1	
	СФП. Упражнения на развитие		
	быстроты: - бег 30 м. с ведением мяча;		
	- бег 5 * 30 м. с ведением мяча; - удар		
1.52	по мячу на дальность.		
153	- The state of the	1	Текущий
	бег на короткие дистанции, прыжки.		Токущий
	Подвижные игры: - игры с мячом,		
	бегом, прыжками, метанием с		
	сопротивлением, на внимание,		
	координацию.	1	
	Техническая п – ка. Техника игры		
	вратаря: - ловля на месте, в движении, в		
	прыжке, без падения и с падением; -		
	ловля мячей на выходе.		
154		1	Текущий
	Кросс 2 км.		текущии
	Общеразвивающие упражнения: -		
	Упражнения для рук и плечевого пояса;		
	- упражнения для мышц шеи; -	1	
	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.		
155	СФП. Упражнения для развития	1	T
	специальной выносливости: -	1	Текущий
	многократно повторяемые специальные		
	технико – тактические упражнения:	İ	
	повторные прыжки с мячом с		
	последующей обводкой нескольких	1	
	стоек с ударами по воротам.	\$1	
	ОФП. Спортивные игры: - учебная игра		1
	в футбол.		
156	Техническая п - ка. Техника игры	1	Torany
	вратаря: - перевод мяча через	•	Текущий
	перекладину ладонями (двумя, одной)		
	в прыжке; - броски мяча одной рукой	1	
	сверху, снизу на точность и дальность.	1	
	ОФП. Спортивные игры: - учебная игра		
	в футбол.		

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.