

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
спортивная школа имени гвардии капитана Д.А. Ужвака*

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО СШ им. гвардии  
капитана Д.А. Ужвака  
Е.А. Цапков



ПРИНЯТА  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 2 от 02.09.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
по футболу**

Составители:

Чеботарев Н.Г. – тренер-преподаватель

**Возраст обучающихся:** от 6 до 17 лет  
**Срок реализации:** 1 год

с. Куйбышево  
2024 год

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Учебный план**
- 3. Содержание программы**
- 4. Список литературы**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа по футболу составлена в соответствии с ч.4. ст.75 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психологических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки. Программа рассчитана на работу с учащимися в спортивно-оздоровительных группах (СОГ). Направленность программы физкультурно-спортивная.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

**Срок реализации программы:** 1 год (156 занятий: 312 часов).

**Формы занятий:** учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, товарищеские встречи, соревнования школьного и муниципального уровня.

**Формы организации обучения:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

**Формами подведения итогов реализации** данной программы являются:

- диагностика уровня сформированности знаний по теории программы;

в мае – контрольное тестирование по итогам обучения, контрольные игры с заданиями, товарищеские встречи, соревнования.

**Цель программы:** формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

**Воспитательные:**

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

**Развивающие:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- совершенствование навыков и умений игры.

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 и умения:

**К концу года обучения должны:**

**Обучающиеся должны знать и уметь представление:** об особенностях зарождения, истории футбола, мини-футбола;

- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом, мини-футболом и правила его предупреждения;
- основы судейства игры в футбол, мини-футбол.

**Учащиеся должны уметь:**

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

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **Учебно – тематический план 1 год обучения**

| №  | Название темы             | Количество часов |        |          |
|----|---------------------------|------------------|--------|----------|
|    |                           | всего            | теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие           | 1                | 1      |          |
| 2. | Теоретическая подготовка  | 4                | 4      |          |
| 3. | Общефизическая подготовка | 145              |        | 145      |
| 4. | Специальная подготовка    | 69               |        | 69       |
| 5. | Техническая подготовка    | 40               |        | 40       |
| 6. | Тактическая подготовка    | 29               |        | 29       |

|               |   |            |          |            |
|---------------|---|------------|----------|------------|
| 7.            | Контрольные испытания                       | 6          |          | 6          |
| 8.            | Учебные и тренировочные игры (соревнования) | 18         |          | 18         |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>312</b> | <b>5</b> | <b>307</b> |

### Содержание программы 1 год обучения

| № п/п     | Название раздела, темы   | Количество часов |        |          |                                    | Формы организации занятий                        | Формы диагностики, контроля                        |
|-----------|--|------------------|--------|----------|------------------------------------|--|--|
|           |  | Всего            | теория | практика | Индивидуальные и групповые занятия |  |  |
| <b>1.</b> | <b>Раздел 1. «Вводное занятие» - 1 час</b>   |                  |        |          |                                    |  |  |
| 1.1.      | Беседа по технике безопасности. Игры на знакомство и сплочение коллектива. Доведение расписания занятий и режима работы.   | 1                | 1      | -        | -                                  | Игры, беседа, инструктаж, теоретическое занятие. | Наблюдение. Зачет по знаниям техники безопасности. |
| <b>2.</b> | <b>Раздел 2. «Теоретическая подготовка» - 4 час</b>  |                  |        |          |                                    |  |  |
| 2.1.      | Знакомство с местом проведения занятий. Правила обращения с оборудованием. Физическая культура Физическая культура и спорт составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Развитие футбола в России и за рубежом. Гигиенические требования навыки закаливания. Режим и питание спортсмена. Правила игры. | 4                | 4      | -        | -                                  | Беседа, инструктаж, теоретическое занятие        | Опросы, текущий контроль                           |
| <b>3.</b> | <b>Раздел 3. «Общая физическая подготовка» - 145 часов</b>   |                  |        |          |                                    |  |  |
| 3.1.      | Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с остановками, с обеганием препятствий   | 4                | -      | 4        | -                                  | Практическое занятие                             | Текущий  |
| 3.2.      | Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого  | 4                | -      | 4        | -                                  | Практическое занятие                             | Текущий  |

|      |  |    |   |    |   |                      |         |
|------|--|----|---|----|---|----------------------|---------|
|      | старта на скорость на различные дистанции.   |    |   |    |   |                      |         |
| 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 – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие 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 поворотами и   | 8  | - | 8  | - | Практическое занятие | Текущий |



|      |  |    |   |    |   |                      |         |
|------|--|----|---|----|---|----------------------|---------|
|      | 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:<br>-упражнения для рук и плечевого пояса;<br>-сгибание разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения;<br>-упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;<br>-упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с                           | 30 |   | 30 |   | Практическое задание | Текущий |

|      |   |    |   |    |   |                      |         |
|------|---|----|---|----|---|----------------------|---------|
| 3.11 | <p>дополнительными пружинящими движениями;<br/>подвижные игры и эстафеты:<br/>-игры с мячом, бегом, прыжками, метанием с сопротивлением, на внимание, координацию;<br/>-эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.<br/>Легкоатлетические упражнения:<br/>-бег на короткие дистанции;<br/>-кроссы, 6-минутный и 12-минутный бег, прыжки.<br/>Спортивные игры:<br/>- учебная игра в футбол;<br/>-учебная игра в мини-футбол.</p> | 37 |   |    |   | Практическое задание | Текущий |
| 4.   | <b>Раздел 4. «Специальная физическая подготовка» - 69 часов</b>   |    |   |    |   |                      |         |
| 4.1. | <p>СФП направленная на совершенствование двигательных качеств футболистов, на подготовку организма к физическим упражнениям.<br/>Упражнения на развитие быстроты;<br/>-бег 30 м с ведением мяча;<br/>-бег 5*30м с ведением мяча;<br/>-удар по мячу на дальность:<br/>-вбрасывание мяча рукой на дальность.</p>  | 20 | - | 20 | - | Практическое занятие | Текущий |



|      |  |    |   |    |  |                      |         |
|------|--|----|---|----|--|----------------------|---------|
| 4.2. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;<br>-вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;<br>-удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота.   | 10 | - | 10 |  | Практическое задание | Текущий |
| 4.3. | Упражнения для развития специальной выносливости:<br>-игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом;<br>-множественно 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:<br>-держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведение мяча головой;<br>-парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями;   | 20 | - | 20 |  | Практическое задание | Текущий |

|   |  |   |   |   |  |                      |         |
|---|--|---|---|---|--|----------------------|---------|
|   | -эстафеты с элементами акробатики;<br>- подвижные игры:<br>*Живая цель*, *Салки*,<br>*Салки с мячом*,<br>*Ловля парами* и др.  |   |   |   |  |                      |         |
| <b>Раздел 5. «Техническая подготовка» - 40 час.</b> |  |   |   |   |  |                      |         |
| 5.1   | Техника передвижения:<br>-различные сочетания приёмов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.   | 2 | - | 2 |  | Практическое задание | Текущий |
| 5.2   | Удары по мячу ногой:<br>-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 полу-лёта. Удары правой и левой ногой.<br>-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 пассивным и активным сопротивлением. | 8 | - | 8 |  | Практическое задание | Текущий |

|     |  |   |   |   |  |                      |         |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|---------|
| 5.3 | <p>Удары по мячу головой.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.</li> <li>-Удары на точность вниз и верхом, вперёди в стороны, на короткое и среднее расстояние.</li> <li>-Удары головой в единоборстве и активным сопротивлением.</li> </ul>  | 4 | - | 4 |  | Практическое задание | Текущий |
| 5.4 | <p>Остановка мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-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.</li> <li>-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.</li> </ul> | 6 | - | 6 |  | Практическое задание | Текущий |
| 5.5 | <p>Ведение мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ведение средней и внешней частями подъёма, носком и внутренней стороной стопы.</li> <li>-ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно</li> </ul>  | 6 | - | 6 |  | Практическое задание | Текущий |

|     |  |   |   |   |  |                      |         |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|---------|
|     | контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.   |   |   |   |  |                      |         |
| 5.6 | Обманные движения ( финты ).<br>-обманные движения, уход выпадом и переносом ноги через мяч;<br>-финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнёру, «ударом головой».<br>-обманные движения « с остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча».<br>-выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. | 4 | - | 4 |  | Практическое задание | Текущий |
| 5.7 | Отбор мяча.<br>-отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.  | 4 | - | 4 |  | Практическое задание | Текущий |
| 5.8 | Вбрасывание мяча.<br>-вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега.<br>-вбрасывание мяча на точность и дальность.   | 2 | - | 2 |  | Практическое задание | Текущий |
| 5.9 | Техника игры вратаря.<br>-ловля двумя руками с низу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и   | 4 | - | 4 |  | Практическое задание | Текущий |

|  |  |  |  |  |  |                      |         |
|--|--|--|--|--|--|----------------------|---------|
|  | <p>траекторией полёта мячей.</p> <p>-ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением.</p> <p>-ловля мячей на выходе.</p> <p>-отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением.</p> <p>-отбивка мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.</p> <p>-перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.</p> <p>-броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.</p> <p>-выбивание мяча с земли с земли и с рук на точность и дальность.</p> |  |  |  |  | Практическое задание | Текущий |
|--|--|--|--|--|--|----------------------|---------|

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

|     |   |   |   |   |  |                      |         |
|-----|---|---|---|---|--|----------------------|---------|
| 6.1 | <p>Тактика нападения.</p> <p>Индивидуальные действия.</p> <p>-оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.</p> <p>-эффективное использование изученных технических приёмов.</p> <p>-способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.</p> | 5 | - | 5 |  | Практическое задание | Текущий |
| 6.2 | <p>Групповые действия.</p> <p>-взаимодействие с партнёрами равном соотношении и численном превосходстве</p>   | 6 | - | 6 |  | Практическое задание | Текущий |

|     |   |   |   |   |  |                      |         |
|-----|---|---|---|---|--|----------------------|---------|
|     | <p>соперника.<br/> -используя короткие и средние передачи.<br/> -комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».<br/> -комбинация «пропуск мяча».<br/> -умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.</p>  |   |   |   |  |                      |         |
| 6.3 | <p>Командные действия<br/> -выполнение основных обязанностей в атаке на своём игровом месте.<br/> -согласно избранной тактической системе в составе команды.<br/> -расположение и взаимодействие игроков при атаке фланговом и через центр.</p>   | 4 | - | 4 |  | Практическое задание | Текущий |
| 6.4 | <p>Тактика защиты<br/> Индивидуальные действия.</p>   | 4 | - | 4 |  | Практическое задание | Текущий |
|     | <p>-противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча.<br/> -совершенствование в «перехвате».<br/> -применение отбора мяча изучены способом в зависимости от игровой обстановки.<br/> -противодействие передаче ведению и удару по воротам.</p> |   |   |   |  |                      |         |
| 6.5 | <p>Групповые действия.<br/> -Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника.<br/> -осуществляя правильный выбор</p>   | 5 | - | 5 |  | Практическое задание | Текущий |

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



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

**Календарно – тематический план СОГ – 1 (футбол)**

| № | Название раздела, темы   | Количество часов | Дата | Форма диагностики, контроля    |
|---|--|------------------|------|--------------------------------|
| 1 | Вводное занятие. Беседа по технике безопасности.<br>ОФП. Бег в быстром темпе. Бег семенящий.                 | 2                | 1.09 | Наблюдение.<br>Зачет по ТБ     |
| 2 | Теоретическая подготовка .Правила обращения с оборудованием.<br>ОФП. Бег с высоким подниманием бедра.        | 2                | 2.09 | Опросы<br><br>Текущий контроль |
| 3 | Теоретическая подготовка. Развитие футбола в России за рубежом.<br>ОФП. Бег со сменой направления движения.. | 2                | 3.09 | Текущий                        |
| 4 | ОФП. Упражнения на развитие быстроты.<br>СФП. Бег -30м. с ведением мяча.                                     | 2                | 8.09 | Текущий                        |

|    |   |   |       |  |
|----|---|---|-------|--|
| 5  | ОФП, Упражнения для ног. Различные маховые движения ногами.<br>СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.                            | 2 | 9.09  | Текущий  |
| 6. | Техническая подготовка. Разновидности ударов по мячу ногой.<br>ОФП. Спортивные игры: футбол, учебная игра.  | 2 | 10.09 | Текущий  |
| 7  | Контрольные испытания. Бег 30м.с высокого старта. Челночный бег 3*10м/с. Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия.      | 2 | 15.09 | Оценка выполнения нормативов   |
| 8  | Контрольные испытания. Непрерывный бег 5 мин. Прыжок вверх. Метание набивного мяча весом 2 кг.<br>ОФП. Силовые упражнения с набивными мячами.     | 2 | 16.09 | Оценка выполнения нормативов.<br>Текущий                                       |
| 9  | ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов.<br>СФП, Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку.                               | 2 | 17.09 | Текущий  |
| 10 | Техническая подготовка. Отработка навыков приема и передачи мяча.<br>ОФП. Спортивные игры: футбол, учебная игра.                                  | 2 | 22.09 | Текущий  |
| 11 | ОФП. Упражнения для туловища на формирование правильной осанки.<br>СФП. Упражнения для развития специальной выносливости                          | 2 | 23.09 | Текущий  |
| 12 | ОФП. Спортивные игры: футбол, учебная игра.<br>Тактическая подготовка. Тактика нападения.   | 2 | 24.09 | Текущий  |
| 13 | Соревнования. Отработка навыков изученного программного материала по технической и тактической подготовке   | 2 | 29.09 | Оценка усвоения программного материала по технической и тактической подготовке |
| 14 | Техническая подготовка. Резанные удары по неподвижному и катящему мячу<br>ОФП, Спортивные игры: футбол, учебная игра.                             | 2 | 30.09 | Текущий  |
| 15 | ОФП. Упражнения для ног. Различные маховые движения ногами<br>СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: игры с уменьшенным составом. | 2 | 1.10  | Текущий  |
| 16 | СФП. Упражнения для развития специальной выносливости:  | 2 | 6.10  | Текущий  |

|    |  |   |       |  |
|----|--|---|-------|--|
|    | тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.<br>ОФП. Спортивные игры: футбол, учебная игра.  |   |       |  |
| 17 | ОФП. Упражнения с сопротивлением.<br>Тактическая подготовка. Разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.              | 2 | 7.10  | Текущий  |
| 18 | ОФП, Упражнения с короткой и длинной скакалкой.<br>СФП. Повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам.       | 2 | 8.10  | Текущий  |
| 19 | ОФП. Спортивные игры: -учебная игра в футбол.<br>Техническая подготовка. Виды ударов по мячу ногой.  | 2 | 13.10 | Текущий  |
| 20 | ОФП. Элементы акробатики. Техника выполнения кувырков.<br>СФП. Упражнения для развития ловкости: жонглирование мячом.                                | 2 | 14.10 | Текущий  |
| 21 | ОФП. Игры с мячом с элементами сопротивления.<br>Тактическая подготовка. Групповые действия в нападении.   | 2 | 15.10 | Текущий  |
| 22 | СФП. Парные и групповые упражнения с ведением мяча.<br>Спортивные игры:- учебная игра в футбол.  | 2 | 20.10 | Текущий  |
| 23 | ОФП. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.<br>Тактическая подготовка. Групповые действия в парах.                         | 2 | 21.10 | Текущий  |
| 24 | Соревнования. Отработка навыков изученного программного материала по технической и тактической подготовке  | 2 | 22.10 | Оценка усвоения программного материала по технической и тактической подготовке |
| 25 | Техническая подготовка. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.<br>ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов. | 2 | 27.10 | Текущий  |
| 26 | ОФП. Упражнения для мышц шеи и спины.<br>СФП. Удар по мячу на дальность.<br>Вбрасывание мяча руками на дальность                                     | 2 | 28.10 | Текущий  |
| 27 | ОФП. Игры с мячом. Игры на внимание и координацию движений.  | 2 | 29.10 | текущий  |

|    |   |   |       |   |
|----|---|---|-------|---|
|    | Техническая подготовка. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на различные расстояния.             |   |       |   |
| 28 | ОФП. Упражнения для ног.<br>СФП. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.               | 2 | 3.11  | текущий                                   |
| 29 | Техническая подготовка. Удары по мячу головой<br>ОФП. Спортивные игры: учебная игра в футбол.                                       | 2 | 4.11  | Текущий                                   |
| 30 | ОФП. Подвижные игры и эстафеты.<br>СФП. Эстафеты с элементами акробатики.   | 2 | 5.11  | Текущий                                   |
| 31 | ОФП. Упражнения в парах.<br>Техническая подготовка. Удары по мячу головой.  | 2 | 10.11 | Текущий                                   |
| 32 | Тактическая подготовка. Тактика нападения. Командные действия.<br>ОФП. Прыжки с вращением скакалки.                                 | 2 | 11.11 | Текущий                                   |
| 33 | Техническая подготовка. Виды остановки мяча<br>ОФП. Учебная игра в мини-футбол.   | 2 | 12.11 | Текущий                                   |
| 34 | ОФП. Упражнения с отягощением.<br>СФП. Упражнения на развитие быстроты:<br>-бег 30м с ведением мяча; - бег 5*30м с ведением мяча.   | 2 | 17.11 | Текущий                                   |
| 35 | ОФП. Элементы акробатики.<br>Тактическая подготовка. Тактика защиты.<br>Индивидуальные действия:<br>противодействие маневрированию. | 2 | 18.11 | Текущий                                   |
| 36 | ОФП. Игры на внимание и сообразительность, координацию движений.<br>Техническая подготовка. Виды остановки мяча.                    | 2 | 19.11 | Текущий                                   |
| 37 | ОФП. Упражнения для мышц шеи и головы.<br>Техническая подготовка. Остановка мяча летящего с различной скоростью и траекторией.      | 2 | 24.11 | Текущий                                   |
| 38 | ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса без предметов.<br>Тактическая подготовка. Тактика защиты<br>Виды отбора мяча.             | 2 | 25.11 | Текущий                                   |
| 39 | Соревнования. Отработка навыков изученного программного материала по технической и тактической подготовке                           | 2 | 26.11 | Оценка усвоения программного материала по |

|    |   |   |       |  |
|----|---|---|-------|--|
|    |   |   |       | технической и тактической подготовке   |
| 40 | СФП. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств<br>ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в мини-футбол.   | 2 | 1.12  | Текущий  |
| 41 | ОФП. Упражнения для ног без предметов. Техническая подготовка. Ведение мяча средней и внешней частями подъёма, носком и внутренней стороной стопы.  | 2 | 2.12  | Текущий  |
| 42 | ОФП. Подвижные игры и эстафеты: - игры с мячом на внимание, координацию.<br>СФП. Упражнения для развития быстроты: - бег 30м с ведением мяча.; - удар по мячу на дальность.                                     | 2 | 3.12  | Текущий<br>Текущий   |
| 43 | ОФП. Упражнения для ног и стопы без предметов. Техническая подготовка. Ведение мяча с увеличением скорости, с выполнением рывков, с обводкой движущегося соперника.   | 2 | 8.12  | Текущий  |
| 44 | ОФП. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.<br>СФП. Упражнения для скоростно – силовых качеств.   | 2 | 9.12  | Текущий  |
| 45 | ОФП. Упражнения с сопротивлением. в парах .<br>Тактическая подготовка. Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил при численном преимуществе соперника.  | 2 | 10.12 | Текущий  |
| 46 | ОФП. Упражнения в парах – приседания с партнёром, переноска груза на спине.<br>СФП. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств: - удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота. | 2 | 15.12 | Текущий  |
| 47 | ОФП. Упражнения с отягощением. Техническая подготовка. Обманные движения (финты).   | 2 | 16.12 | Текущий  |
| 48 | Соревнования. Отработка навыков изученного программного материала по технической и тактической подготовке   | 2 | 17.12 | Оценка усвоения программного материала по технической и тактической подготовке |
| 49 | Тактическая подготовка.. Групповые действия : осуществляя правильный  | 2 | 22.12 | Текущий  |

|    |  |   |       |  |
|----|--|---|-------|--|
|    | выбор позиции и страховку партнёра.<br>ОФП. Игровые игры: - учебная игра в футбол.   |   |       |  |
| 50 | ОФП. Игры с мячом.<br>Техническая подготовка. Обманные движения «с остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой».  | 2 | 23.12 | Текущий                                |
| 51 | ОФП. Элементы акробатики.<br>СФП. Упражнения для развития специальной выносливости.  | 2 | 24.12 | текущий                                |
| 52 | ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса без предметов.<br>СФП. Упражнения для развития ловкости  | 2 | 29.12 | текущий                                |
| 53 | ОФП. Элементы акробатики.<br>СФП. Упражнения для развития ловкости: - парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.   | 2 | 30.12 | Текущий                                |
| 54 | ОФП. Упражнения для мышц шеи и головы.<br>Техническая подготовка. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.   | 2 | 12.01 | Оценка усвоения программного материала |
| 55 | Контрольные испытания. Бег 30 м. с высокого старта/с .Челночный бег 3 * 10 м/с. Прыжок в длину с места/см.<br>ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов.   | 2 | 13.01 | Текущий<br><br>Текущий                 |
| 56 | Контрольные испытания. Бег 30 м. с высокого старта/с. Челночный бег 3 * 10 м/с. Прыжок в длину с места/см.<br>ОФП. Подвижные игры и эстафеты: - игры с мячом, бегом, прыжками, метанием с сопротивлением, на внимание, координацию | 2 | 14.01 | Оценка контрольных нормативов          |
| 57 | ОФП. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.<br>СФП. Упражнения для развития ловкости: - эстафеты с элементами акробатики; - подвижные игры: «Живая цель», «Салки»  | 2 | 19.01 | Текущий                                |
| 58 | ОФП. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.<br>Техническая подготовка. Отбор мяча: - отбор мяча при единоборстве с соперником.   | 2 | 20.01 | Текущий                                |
| 59 | Соревнования. Отработка навыков изученного программного материала по   | 2 | 21.01 | Оценка усвоения программного           |

|    |  |   |       |  |
|----|--|---|-------|--|
|    | технической и тактической подготовке   |   |       | материала по технической и тактической подготовке                              |
| 60 | Тактическая подготовка. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в футбол.                           | 2 | 26.01 | Текущий  |
| 61 | ОФП. Упражнения в парах – перетаскивание, приседания с партнёром. СФП. Упражнение на развитие скоростно - силовых качеств  | 2 | 27.01 | Текущий  |
| 62 | ОФП, Упражнения с сопротивлением. СФП. Упражнения на развитие быстроты: - удар по мячу на дальность; - вбрасывание мяча руками на дальность.                                   | 2 | 28.01 | Оценка усвоения программного материала по технической и тактической подготовке |
| 63 | ОФП. Упражнения с отягощением. СФП. Упражнения на развитие специальной выносливости.   | 2 | 2.02  | Текущий  |
| 64 | ОФП. Элементы акробатики. Техническая подготовка. Техника игры вратаря.  | 2 | 3.02  | Текущий  |
| 65 | Тактическая подготовка. Правильный выбор позиции и страховка партнёра. ОФП. Спортивные игры .Учебная игра в мини- футбол   | 2 | 4.02  | Текущий  |
| 66 | ОФП. Игры с мячом. «Салки» СФП. Упражнения для развития специальной выносливости.  | 2 | 9.02  | Текущий  |
| 67 | ОФП. Элементы акробатики. СФП. Упражнения для развития ловкости: - парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.                        | 2 | 10.02 | Текущий  |
| 68 | ОФП. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской и расстановкой и собиранием предметов. СФП. Упражнения для развития ловкости (жонглирование) | 2 | 11.02 | Оценка усвоения программного материала   |
| 69 | ОФП. Эстафеты с переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча. Техническая подготовка. Техника игры вратаря: - ловля мяча на месте, в движении.                    | 2 | 16.02 | Текущий  |
| 70 | ОФП. Игры с мячом. Игры на внимание и сообразительность, координацию   | 2 | 17.02 | Текущий  |



|    |   |   |       |  |
|----|---|---|-------|--|
|    | движений.<br>СФП. Упражнения для ловкости: -парные и групповые упражнения ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями   |   |       |  |
| 71 | Соревнования. Отработка навыков изученного программного материала по технической и тактической подготовке   | 2 | 18.02 | Оценка усвоения программного материала по технической и тактической подготовке |
| 72 | ОФП. Упражнения для мышц шеи и спины без предметов.<br>СФП. Эстафеты с элементами акробатики; - подвижные игры : «Ловля парами» и др.   | 2 | 24.02 | Текущий  |
| 73 | ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса без предметов.<br>Тактическая подготовка. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций»                                      | 2 | 25.02 | текущий  |
| 74 | ОФП. Подвижные игры и эстафеты.<br>Техническая подготовка. Техника игры вратаря: способы отбивания мяча.  | 2 | 2.03  | Текущий  |
| 75 | ОФП. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.<br>СФП. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, игры с уменьшенным по численности составом | 2 | 3.03  | Текущий  |
| 76 | Тактическая подготовка. Командные действия в защите<br>ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в мини-футбол   | 2 | 4.03  | Текущий  |
| 77 | ОФП. Упражнения с сопротивлением.<br>СФП. Ведение мяча с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам.  | 2 | 9.03  | Текущий  |
| 78 | ОФП. Упражнения с сопротивлением.<br>Техническая подготовка. Ловля мячей вратарём на выходе.  | 2 | 10.03 | Текущий  |
| 79 | ОФП. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.<br>СФП. Упражнения для развития ловкости.   | 2 | 11.03 | Текущий  |
| 80 | ОФП. Упражнения с отягощением.<br>Техническая подготовка. Техника игры вратаря: - отбивка мяча кулаком на выходе, перевод мяча через перекладину ладонями .   | 2 | 16.03 | Текущий  |

|    |   |   |       |   |
|----|---|---|-------|---|
| 81 | ОФП. Элементы акробатики.<br>СФП. Упражнения для развития ловкости: - парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.  | 2 | 17.03 | Текущий   |
| 82 | Соревнования. Отработка навыков изученного программного материала по технической и тактической подготовке   | 2 | 18.03 | Оценка усвоения программного материала по технической и тактической подготовке. |
| 83 | ОФП. Игры на внимание и сообразительность, координацию движений.<br>Техническая подготовка. Техника игры вратаря: - броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность на дальность.   | 2 | 23.03 | Текущий   |
| 84 | ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов.<br>СФП. Упражнения для развития ловкости: - эстафеты с элементами акробатики; - подвижные игры: «Живая цель», «Салки»  | 2 | 24.03 | Текущий   |
| 85 | ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса без предметов.<br>Тактическая подготовка. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций»  | 2 | 25.03 | Текущий   |
| 86 | ОФП. Упражнения для мышц шеи и спины без предметов.<br>Техническая подготовка. Техника игры вратаря - выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.   | 2 | 30.03 | Текущий   |
| 87 | ОФП Упражнения для ног без предметов.<br>СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.  | 2 | 31.03 | Текущий   |
| 88 | ОФП. Подвижные игры и эстафеты: - игры с мячом, бегом, прыжками, метанием с сопротивлением, на внимание, координацию.<br>Тактическая подготовка. Тактика вратаря: - организация построения «стенки» при пробитии штрафного удара. | 2 | 1.04  | Текущий   |
| 89 | ОФП. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.<br>СФП. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств   | 2 | 6.04  | Текущий   |
| 90 | Техническая подготовка. Удары внешней, внутренней, средней частями подъёма,   | 2 | 7.04  | Текущий   |

|    |   |   |       |  |
|----|---|---|-------|--|
|    | внутренней частью стопы по мячу.<br>ОФП. Спортивные игры: -учебная игра в футбол.   |   |       |  |
| 91 | ОФП. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.<br>СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: - игровые упражнения с мячом большой интенсивности. | 2 | 8.04  | Текущий  |
| 92 | ОФП. Упражнения для ног без отягощения.<br>Тактическая подготовка. Игра вратаря на выходах из ворот.  | 2 | 13.04 | Текущий  |
| 93 | ОФП. Упражнения с сопротивлением.<br>Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, переноска груза на спине.   | 2 | 14.04 | Текущий  |
| 93 | СФП. Упражнения для развития специальной выносливости.  | 2 | 15.04 | Текущий  |
| 94 | Учебные и тренировочные игры с применением в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.   | 2 | 20.04 | текущий  |
| 95 | ОФП. Упражнения с отягощением.<br>Упражнения с набивными мячами.<br>СФП. Упражнения для развития ловкости (жонглирование).  | 2 | 21.04 | Текущий  |
| 96 | Соревнования. Отработка навыков изученного программного материала по технической и тактической подготовке   | 2 | 22.04 | Оценка программного материала по технической и тактической подготовке. |
| 97 | ОФП. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.<br>Техническая подготовка. Резаные удары по неподвижному и катящему мячу ногой  | 2 | 27.04 | текущий  |
| 98 | ОФП. Игры с мячом на внимание, сообразительность и координацию движения.<br>СФП. Упражнения для развития ловкости: - подвижные игры: «Живая цель», «Ловля парами».  | 2 | 28.04 | Текущий  |
| 99 | ОФП. Легкоатлетические упражнения.<br>Техническая подготовка. Выполнение ударов по мячу ногой на точность и силу после остановки.   | 2 | 29.04 | Текущий  |

|     |  |   |       |   |
|-----|--|---|-------|---|
| 100 | ОФП. Легкоатлетические упражнения на развитие быстроты.<br>СФП. Упражнения для развития быстроты: бег-30 м с ведением мяча; - удар по мячу на дальность.   | 2 | 4.05  | Текущий   |
| 101 | ОФП. Бег с высокого и низкого старта на скорость на различные дистанции.<br>Тактическая подготовка. Групповые взаимодействия с партнёрами в равном соотношении и численном превосходстве соперника.              | 2 | 5.05  | Текущий   |
| 102 | ОФП . Легкоатлетические упражнения : - кросс -2 км.<br>СФП. Упражнения для развития быстроты: -бег 5*30м с ведением мяча; - вбрасывание мяча руками на дальность.  | 2 | 6.05  | Текущий   |
| 103 | ОФП. Легкоатлетические упражнения.<br>Техническая подготовка. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.   | 2 | 11.05 | Текущий   |
| 104 | ОФП. Легкоатлетические упражнения:<br>Бег на короткие дистанции.<br>СФП. Упражнения для развития специальной выносливости: - игровые упражнения с мячом большой интенсивности.                                   | 2 | 12.05 | 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.<br>ОФП. Спортивные игры: -учебная игра в футбол. | 2 | 13.05 | Текущий   |
| 106 | Контрольные испытания. Тестирование уровня физической подготовленности: - непрерывный бег 5 мин./м; - прыжок вверх/см.; - метание набивного мяча весом 2 кг.<br>ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в футбол.   | 2 | 18.05 | Оценка контрольных нормативов                                       |
| 107 | ОФП. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с усложняющимися элементами.<br>СФП. Упражнения для развития быстроты: - удар по мячу на дальность; - вбрасывание мяча руками на дальность. | 2 | 19.05 | Оценка контрольных нормативов<br><br>Текущий                        |
| 108 | Соревнования. Отработка навыков изученного программного материала по технической и тактической подготовке  | 2 | 20.05 | Оценка усвоения программного материала по технической и тактической |

|     |  |   |       |  |
|-----|--|---|-------|--|
|     |  |   |       | подготовке.  |
| 109 | Учебные и тренировочные игры с применением в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.  | 2 | 25.05 | Текущий  |
| 110 | ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса без предметов.<br>Техническая подготовка. Удары по мячу головой.   | 2 | 26.05 | Оценка усвоения программного материала по технической и тактической подготовке |
| 111 | ОФП. Упражнения для ног без отягощения.. Различные маховые движения ногами.<br>Тактическая подготовка. Тактика нападения с использованием коротких и средних передач.          | 2 | 27.05 | текущий  |
| 112 | ОФП. Легкоатлетические упражнения: - кросс 2 км.<br>Тактическая подготовка. Командные действия: - выполнение основных обязанностей в атаке на своём игровом месте.             | 2 | 1.06  | Текущий  |
| 113 | ОФП. Упражнения с сопротивлением..<br>СФП. Упражнения на развитие быстроты: - бег 5*30м с ведением мяча.; - удар по мячу на дальность; - вбрасывание мяча раками на дальность. | 2 | 2.06  | Текущий  |
| 114 | ОФП. Легкоатлетические упражнения: - упражнения для ног; - кросс 2 км.<br>Техническая подготовка. Удары по мячу головой.   | 2 | 3.06  | Текущий  |
| 117 | Учебные и тренировочные игры с применением в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.  | 2 | 8.06  | Текущий  |
| 118 | ОФП. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.<br>Легкоатлетические упражнения: - бег на короткие дистанции.<br>СФП. Упражнения для развития специальной выносливости.        | 2 | 9.06  | текущий.   |
| 119 | ОФП. Упражнения для ног без предметов.<br>Техническая подготовка. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы с переводом в стороны и назад.                           | 2 | 10.06 | Текущий  |
| 120 | СФП. Упражнения на развитие быстроты: - бег 30 м с ведением мяча; - удар по мячу на дальность.<br>ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в                                       | 2 | 15.06 | Текущий  |

|                 |  |    |       |  |
|-----------------|--|----|-------|--|
|                 | футбол.  |    |       |  |
| 121             | ОФП. Тактическая подготовка.<br>Противодействие маневрированию,<br>совершенствование в «перехвате».  | 2  | 16.06 | Текущий  |
| 122             | Соревнования. Отработка навыков<br>изученного программного материала по<br>технической и тактической подготовке  | 2  | 17.06 | Оценка усвоения<br>программного<br>материала по<br>технической и<br>тактической<br>подготовке. |
| 123             | ОФП. Легкоатлетические упражнения: -<br>бег на короткие дистанции, прыжки.<br>Тактическая подготовка.<br>Индивидуальные действия в перехвате,<br>отборе мяча.  | 2  | 22.06 | Текущий  |
| 124             | ОФП. Упражнения для рук и плечевого<br>пояса без предметов<br>СФП. Упражнения для развития<br>быстроты: - бег 5 * 10м с ведением мяча;<br>- вбрасывание мяча руками на дальность.  | 2  | 23.06 | Текущий  |
| 125             | ОФП. Эстафеты встречные и круговые с<br>преодолением полосы препятствий из<br>гимнастических снарядов.<br>Техническая подготовка. Остановка<br>мяча изученными способами, катящихся<br>или летящих с различной скоростью.      | 2  | 24.06 | текущий  |
| 126             | Техническая подготовка. Техника игры<br>вратаря: - ловля двумя руками снизу,<br>сверху, сбоку катящихся и летящих с<br>различной скоростью и траекторией<br>полёта мячей.  | 44 | 29.06 | Текущий  |
| 127<br>-<br>147 | ОФП Упражнения с короткой и длинной<br>скакалкой.<br>Техническая подготовка. Техника игры<br>вратаря: - ловля двумя руками снизу,<br>сверху, сбоку катящихся и летящих с<br>различной скоростью и траекторией<br>полёта мячей. | 2  | 30.06 |  |
| 148             | ОФП. Легкоатлетические упражнения: -<br>Кросс 2 км.<br>Техническая подготовка. Техника игры<br>вратаря: - отбивание ладонями и<br>пальцами мячей, катящихся и летящих в<br>стороне от вратаря без падения и с<br>падением..    | 2  | 12.08 | Текущий  |
| 149             | Учебные и тренировочные игры с<br>применением в играх изученного   | 2  | 17.08 | Оценка<br>усвоения   |

|     |   |   |       |   |
|-----|---|---|-------|---|
|     | программного материала по технической и тактической подготовке.   |   |       | программного материала  |
| 150 | СФП. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств: - вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.<br>ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в футбол.  | 2 | 18.08 | Текущий   |
| 151 | Соревнования. Отработка навыков изученного программного материала по технической и тактической подготовке   | 2 | 19.08 | Оценка усвоения программного материала по технической и тактической подготовке. |
| 152 | ОФП. Элементы акробатики. Кувырки, перевороты.<br>СФП. Упражнения на развитие быстроты: - бег 30 м. с ведением мяча; - бег 5 * 30 м. с ведением мяча; - удар по мячу на дальность.                                  | 2 | 24.08 | Текущий   |
| 153 | ОФП. Легкоатлетические упражнения: - бег на короткие дистанции, прыжки.<br>Техническая подготовка. Техника игры вратаря: - ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением; - ловля мячей на выходе. | 2 | 25.08 | Текущий   |
| 154 | ОФП. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в футбол.  | 2 | 26.08 | Текущий   |
| 155 | СФП. ОФП. Спортивные игры: - учебная игра в футбол.   | 2 | 31.08 | Текущий   |



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

#### *1. Вводное занятие. Физическая культура в России.*

Порядок и содержание работы секции. Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития физических способностей людей. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Значение Единой всесоюзной спортивной квалификации в развитии спорта в России, повышение разрядных норм и требований как выражение неуклонного роста достижений российских спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Нормы и требования.

Рост массовости спорта в России и достижений российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Российские спортсмены-чемпионы олимпийских игр, мира и Европы по многим видам спорта.

#### *2. Развитие футбола в России и за рубежом.*

Характеристика игры в футбол. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Краткие сведения по истории развития футбола.

Футбол в России. Развитие в союзных республиках. Этапы развития футбола в нашей стране. Первые международные встречи советских футболистов. Российские футболисты – олимпийские чемпионы и чемпионы мира. Основные направления в развитии техники и тактики футболиста.

#### *3. Гигиенические требования и навыки закаливания.*

##### *Режим и питание спортсмена.*

Понятие о гигиене. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде футболиста. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Значение и способы закаливания. Состояние рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений мышечную, сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

#### ***4.Правила игры. Организация и разбор проведенных игр, места занятий, инвентарь и оборудование.***

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их организации и проведению. Разбор и изучение правил игры в футбол. Методика судейства. Площадка для проведения занятий и соревнований по футболу. Основные требования, предъявляемые к ним. Основное и дополнительное оборудование и его значение.

Уход за инвентарем и оборудованием /подготовка мячей, разметка и уход за площадкой и т.д. Требование к спортивной одежде и обуви.

Значение предстоящей игры. Особенности игры противника. Предварительные сведения о противнике: состав команды и характеристика её игроков, положение команды в календаре, техника и тактика игры команды и её отдельных звеньев. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание команде, звеньям, игрокам. Действия игроков отдельные моменты игры.

Роль капитана. Напоминание о спортивной этики – корректность в игре, уважение к судьям и игрокам противника.

Значение указаний тренера в перерыве игры.

Разбор прошедшей игры. Причины невыполнения общего плана игры и отдельных заданий игроками.

Значение записи и наблюдений при разборе.

Выводы и указания об устранении недостатков на последующих тренировках.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

#### ***1.Общая физическая подготовка.***

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые способности и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

##### *1) Общеразвивающие упражнения без предметов:*

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки;
- упражнения выполняются на месте и в движении;
- упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями;
- упражнение с сопротивлением. Упражнения в парах- повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переносы партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

*Подвижные игры и эстафеты:*

- игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию;
- эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

*Легкоатлетические упражнения:*

- бег на 30,60,100,400м;
- кроссы от 1000 до 3000 м /в зависимости от возраста/;
- 6-минутный и 12-минутный бег;
- прыжки в длину с места;
- тройной прыжок с места и с разбега;
- много-скоки;
- пятикратный прыжок с места.

*Спортивные игры:*

- ручной мяч; баскетбол; волейбол.

## ***2. Специальная физическая подготовка.***

СФП направлена на совершенствование двигательных качеств футболистов, на подготовку организма к физическим напряжениям.

*Упражнения для развития быстроты:*

- 1) бег 30 м с ведением мяча;
- 2) бег 5x30 м с ведением мяча;
- 3) удар по мячу на дальность /сумма ударов правой, левой ногой/;
- 4) вбрасывание мяча рукой на дальность.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:*

- 1) вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;
- 2) удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота, удары на дальность.

*Упражнения для развития специальной выносливости:*

1) игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом;

2) многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: например, 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.

*Упражнения для развития ловкости:*

- 1) держание мяча в воздухе /жонглирование/, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведения мяча головой;
- 2) парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями;
- 3) эстафеты с элементами акробатики;
- 4) подвижные игры: \*Живая цель\*, \*Салки мячом\*, \*Ловля парами\* и др.

## ***3. Техническая подготовка***

*Техника передвижения:*

1) - различные сочетания приёмов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

*Удары по мячу ногой:*

1) - удары внешней, внутренней, средней частями подъёма, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полёта. Удары правой и левой ногой.

2) - выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведение и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние /с различным направлением и траекторией полёта/. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

*Удары по мячу головой.*

1) - удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.

2) - Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние.

3) - Удары головой в единоборстве и активным сопротивлением.

*Остановка мяча.*

1) - 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.

2) - Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

*Ведение мяча.*

1) - ведение средней и внешней частями подъёма, носком и внутренней стороной стопы.

2) - 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.

*Обманные движения /финты/.*

1) - обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч.

2) - финты ударом ногой с убиранием мяча под себя и с пропуском мяча партнёру, «ударом головой».

3) -обманные движения « с остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропусканьем мяча».

4) -выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

#### *Отбор мяча.*

1) -отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде /полу-шпагат и шпагат/ и в подкате.

#### *Вбрасывание мяча.*

1) -вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега.

2) -вбрасывание мяча на точность и дальность.

#### *Техника игры вратаря.*

1) -Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей.

2) - Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением.

3) -Ловля мячей на выходе.

4) -Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением.

5) -Отбивка мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

6) -Перевод мяча через перекладину ладонями /двумя, одной/ в прыжке.

7) -Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

8) -Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

### **4. *Тактическая подготовка***

#### *Тактика падения.*

#### *Индивидуальные действия.*

- Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.

- Эффективное использование изученных технических приемов.

- Способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

#### *Групповые действия.*

1) -Взаимодействие с партнерами равном соотношении и численном превосходстве соперника.

2) -Используя короткие и средние передачи.

- 3) -Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».
- 4) -Комбинация «пропуск мяча».
- 5) -Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

*Командные действия.*

- 1) -Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте.
- 2) -Согласно избранной тактической системе в составе команды.
- 3) -Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

*Тактика защиты.*

*Индивидуальные действия.*

- 1) -Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча.
- 2) -Совершенствование в «перехвате».
- 3) -Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.
- 4) -Противодействие передаче ведению и удару по воротам.

*Групповые действия.*

- 1) -Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника.
- 2) -Осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера.
- 3) -Организация противодействия комбинациям «стенки», «скрещивание», «пропуск мяча».
- 4) -Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций».
- 5) -Организация и построение «стенки».
- 6) -Комбинация с участием вратаря.

*Командные действия.*

- 1) -Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте.
- 2) -Согласно избранной тактической системе в составе команды.
- 3) -Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.
- 4) -Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

*Тактика вратаря.*

- 1) -Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.



- 2) -Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей.
- 3) -указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию;
- 4) -выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот;
- 5) -введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

#### *Учебные и тренировочные игры.*

- 1) -обязательное применение в играх изученного программного материала ( для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

#### **Учебные и тренировочные игры**

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а также игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забьет гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.
2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника, забросившего мяч и начинает держать того же соперника.
3. Учебная игра с ограничениями. На пример, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.
4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. На пример, игрок может терять мяч, если во время

ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. Учащиеся осваивают следующие темы:

Основы игры в футбол: Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

Спортивные игры: Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Выработывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты: Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

- Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.
- Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол и т.д.).
- Виды эстафет (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета и др.). Особенности организации проведения эстафеты.

### **Соревнования**

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

#### **1. Внутригрупповые**

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

#### **2. Межгрупповые**

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.

#### **3. Районные и городские**

Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района, города.

### **Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий футболом обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности.

Обязанности педагога отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
2. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.
3. С. Андреев, «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.
4. В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.
5. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013г.
64. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М.: ФиС, 2011 г.

### **Список литературы, рекомендуемой для учащихся и их родителей (законных представителей):**

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.
2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.
3. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000.
- 5.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
6. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС, 2003.