1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа дополнительного образования «Футбол» разработана в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» - физкультурно - спортивная.

Актуальность. Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране. Отличительная особенность программы «Футбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 7-17 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Футбол - командный, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей.

В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире. В игре проявляются скорость, сила, ловкость, быстрота реакции.

В программе представлены основные разделы спортивной подготовки футболистов спортивно-оздоровительного этапа, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Поскольку футбол игра командная, на первое место выдвигается взаимопонимание игроков, умение вести грамотные совместные действия. Важное значение при этом имеет тактическое построение игроков.

Основными формами обучения игры в футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

Отличительные особенности программы:

Заключаются в том, что содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста воспитанников, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности. Предполагается включение в тренировочный процесс различных специальных упражнений, подвижных игр, проведение соревнований внутри группы. Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий преимущественно в спортивном зале «ДЮСШ г.Свирска».

Программа «Футбол» является гармоничным дополнением к школьным занятиям физкультурой, способствуя развитию у учащихся двигательных умений, навыков, формируя и поддерживая на высоком уровне интерес детей к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, прививает детям навыки и умения здорового образа жизни.

Адресат программы.

Программа рассчитана для детей в возрасте от 7 - 18 лет.

Набор осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений и навыков. Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

Количество детей в группах зависит от уровня обучения – 15-20 человек.

Для обучающихся, занимавшихся ранее в спортивных секциях по футболу, возможно зачисление по результатам тестирования и проверки практических навыков в группу соответствующего уровня освоения содержания программы.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 5 лет обучения: 37 недель – первого года обучения, 46 недель последующих уровней обучения.

Форма обучения очная.

Режим занятий.

Для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, расписание занятий в учебных группах составляется тренером-преподавателем, с учетом санитарно - эпидемиологических требований, пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, их возрастных особенностей.

таблица 1

год обучения	Уровень	Кол-во часов в неделю	Минимальная и максимальная наполняемость групп	Минимальный возраст для зачисления
1	Развитие физических качеств, овладение основами техники футбола (Стартовый уровень)	6	20-25	7-9 лет
2	Развитие специальных и морально-волевых качеств (базовый уровень)	6	20-25	9-10 лет
3		9	20	10-11 лет
4	Спортивное совершенствование и достижение спортивных результатов (углубленный уровень)	9	20	12-13лет
5		9	20	13-16 лет

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, расписание занятий в учебных группах составляется тренером-преподавателем, с учетом санитарно - эпидемиологических требований, пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, их возрастных особенностей и утверждается директором МБОУ ДО «ДЮСШ г. Свирска».

Цель - Физическое образование - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Обучающие: обучить основным теоритическим знаниям о футболе; обучить детей основам техники и тактики футбола.

Развивающие: укрепить здоровье и всестороннее физическое развитие (развить физические, интеллектуальные и нравственные способности); достичь результатов в соответствии с индивидуальными способностями.

Воспитывающие: формировать навыки здорового образа жизни, привлечь обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

2. ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Объем, содержание программы

Объем программы: всего – 1740 часов.

Первый год обучения рассчитан на 37 недель - 222 часа. Все последующие года обучения на 46 недель: второй год обучения - 276 часов, третий год обучения – 414 часов, четвертый год обучения – 414 часов, пятый год обучения – 414 часов.

Содержание 1 год обучения

№	**Раздел, тема**	**Кол. час.**
I	Теоретическая подготовка	6
II	Общефизическая подготовка	120
III	Специальная физическая подготовка	67
IV	Технико-тактическая подготовка	24
V	Контрольные и переводные нормативы. Игры. Участие в соревнованиях	5
	ИТОГО	6/222

Содержание 2 год обучения

№	**Раздел, тема**	**Кол. час.**
I	Теоретическая подготовка	10
II	Общефизическая подготовка	130
III	Специальная физическая подготовка	82
IV	Технико-тактическая подготовка	42
V	Контрольные и переводные нормативы. Игры. Участие в соревнованиях	12
	ИТОГО	6/276

Содержание 3 год обучения

№	**Раздел, тема**	**Кол. час.**
I	Теоретическая подготовка	14
II	Общефизическая подготовка	160
III	Специальная физическая подготовка	120
IV	Технико-тактическая подготовка	100
V	Контрольные и переводные нормативы. Игры. Участие в соревнованиях	20
	ИТОГО	9/414

Содержание 4 год обучения

№	**Раздел, тема**	**Кол. час.**
I	Теоретическая подготовка	14
II	Общефизическая подготовка	146
III	Специальная физическая подготовка	122
IV	Технико-тактическая подготовка	102
V	Контрольные и переводные нормативы. Игры. Участие в соревнованиях	30
	ИТОГО	9/414

Содержание 5 год обучения

№	Раздел, тема	Кол. час.
I	Теоретическая подготовка	14
II	Общефизическая подготовка	136
III	Специальная физическая подготовка	122
IV	Технико-тактическая подготовка	102
V	Контрольные и переводные нормативы. Игры. Участие в соревнованиях	40
	ИТОГО	9/414

Теоретическая подготовка: предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Футбол». Материал раздела «Теоретическая подготовка» выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

1. Массовый и народный характер спорта в России.

2. Физическая культура в системе народного образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

3. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.

4. Международное спортивное движение. Достижения российских спортсменов. История Олимпийских игр. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

1. История развития футбола в России.

2. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

3. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты.

4. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

Тема 3. Строение и функции организма человека.

1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Закрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

1. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур.

2. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена.

3. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения.

4. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины.

5. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

6. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль.

1. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля

2. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена.

3. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи.

4. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

1. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

2. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

3. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков.

4. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка.

1. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

2. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами.

3. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

4. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

5. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.

Тема 8. Техническая подготовка.

1. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

2. Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов, по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основ технических приемов игры вратаря.

3. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

4. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Тема 9. Тактическая подготовка.

1. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол.

2. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков.

3. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

4. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усилением темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

5. Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона, создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков). Тактика отбора мяча. Создание «искусственного положения вне игры».

6. Тактические комбинации в нападении и в защите при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

7. Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий футболистам на игру и умение играть по плану-заданию.

8. Разбор по DVD и видеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.

Тема 10. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка.

1. Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом.

2. Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства.

3. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки.

4. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям

Тема 11. Основы методики обучения и тренировки.

1. Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

2. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся.

3. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания.

4. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

5. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных футболистов, единство процесса их совершенствования.

6. Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности.

7. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий – урок. Понятие о построении урока, комплексных и тематических занятиях.

8. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Тема 12. Планирование спортивной тренировки и учет.

1. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.

2. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и периодам.

3. Индивидуальные планы тренировки.

4. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.

5. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.

6. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 13. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований.

1. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности

2. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

3. Значение спортивных соревнований.

4. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

5. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

Тема 14. Установка перед игрой и разбор проведенной игры.

1. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

2. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

3. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок.

4. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь.

1. Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.

2. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование.

3. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени) и его назначение.

4. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения - основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу тренера на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета. Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).

Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу учителя, с заданием учителя, с предметом в руках.

Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20 см, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см.

Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты – с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без. Лыжная подготовка – переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъем и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1км. Акробатические и гимнастические упражнения – группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки, шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Спортивные игры по упрощенным правилам – мини-футбол.

Специальная физическая подготовка.

Развитие гибкости – ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие быстроты – повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

Развитие ловкости – разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Развитие силы – упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

Развитие выносливости – равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками. Плаванье.

Техническая подготовка.

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча только правой или только левой ногой, обманные движения, отбор мяча, удары по мячу головой. Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения мячом. Подвижные игры с элементами футбола.

Техника передвижения. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль мячом. Обманные движения. «Уход» выпадом (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). «Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом). «Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега. Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывающемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Система контроля и зачетные требования.

Педагогический контроль является основным для получения инфор-мации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов трениров-ки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тре-нировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сто-рон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достиг-нуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юно-го спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Педагогический контроль включает также и показатели трени-ровочной и соревновательной деятельности (количество трениро-вочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической под-готовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

Врачебный контроль. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся про-ходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет уста-новить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские об-следования позволяют следить за динамикой этих показателей, а теку-щие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые ле-чебно-профилактические меры.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований: первичного; дополнительных

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям борьбой состояния здоровья (с позиции, существующие и этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена. Их основная цель, в принципе, совпадает с целью углубленных медицинских обследований.

1.2. Планируемые результаты

1, 2 год обучения

Знать:

- основные теоритические аспекты о футболе
- основы техники и тактики футбола;
- как и с помощью чего укреплять здоровье;
- что такое здоровый образ жизни.

Уметь:

- применять теоритические понятие в игре;
- формировать мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- проявлять интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укреплять своё здоровье и развивать все физические качества посредством применения физических упражнений;

Владеть:

- основами техники и тактики футбола;
- дисциплиной и необходимыми футболисту качествами для достижения поставленных задач.

3, 4, 5 год обучения

Знать:

- основные дополнительные вопросы истории и происхождения футбола;
- основы техники и тактики футбола;
- что такое здоровый образ жизни и основы спортивного питания;

-необходимые сведения о строении и функциях организма человека

Уметь:

- применять теоритические понятие в игре;

- формировать мотивацию к ведению здорового образа жизни;

- организовать самостоятельные занятия футболом организовывать и проводить соревнования по футболу в группе, во дворе.

Владеть:

- индивидуальными и групповыми техническими приемами и тактическими взаимодействиями.

3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИ Х УСЛОВИЙ

3.1. Учебный план

1 год обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Форма текущего контроля и промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	**Теоретическая подготовка**	**6**	**6**	**-**	Собеседование, опрос
1.1	Физическая культура и спорт в России.	2	2	-	
1.2	Развитие футбола в России и за рубежом. Российские соревнования по футболу. Лучшие российские футболисты.	2	2	-	
1.3	Строение и функции организма человека. Техника безопасности на занятиях	2	2	-	
2	**Общефизическая подготовка (ОФП)**	**120**	**2**	**118**	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Комплексы ОРУ	40	1	39	
2.2	Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость)	80	1	79	
3	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	**67**	**2**	**65**	
3.1	Имитационные упражнения футболиста.	67	2	65	
4	**Технико-тактическая подготовка**	**24**	**4**	**20**	Выполнение нормативов по СФП

4.1	Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол.	6	1	5	
4.2	Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.	6	1	5	
4.3	Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков.	6	1	5	
4.4	Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.	6	1	5	
5	Контрольные и переводные нормативы. Игры. Участие в соревнованиях	**5**	**-**	**5**	Итоговый протокол соревнований
	Итого:	**222**	**14**	**208**	

2 год обучения

№	**Наименование разделов и тем программы**	**Количество часов**			**Форма текущего контроля и промежуточной аттестации**
		всего	**теория**	**практика**	
1	**Теоретическая подготовка**	**10**	**10**	**-**	Собеседование, опрос
1.1	Значение и место футбола в системе физического воспитания.	3	3	-	
1.2	Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена.	3	3	-	
1.3	Строение и функции организма человека. Техника безопасности на занятиях	4	4	-	
2	**Общефизическая подготовка (ОФП)**	**130**	**2**	**128**	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Комплексы ОРУ	30	1	29	
2.2	Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость)	100	1	99	
3	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	**82**	**2**	**80**	
3.1	Имитационные упражнения футболиста.	82	2	80	
4	**Технико-тактическая подготовка**	**42**	**4**	**38**	Выполнение нормативов

					по СФП
4.1	Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол.	12	1	11	
4.2	Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.	12	1	11	
4.3	Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков.	12	1	11	
4.4	Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.	6	1	5	
5	Контрольные и переводные нормативы. Игры. Участие в соревнованиях	**12**	**-**	**12**	Итоговый протокол соревнований
	Итого:	**276**	**18**	**258**	

3 год обучения

№	**Наименование разделов и тем программы**	**Количество часов**			**Форма текущего контроля и промежуточной аттестации**
		всего	**теория**	**практика**	
1	**Теоретическая подготовка**	**14**	**13**	**1**	Собеседование, опрос
1.1	Значение и место футбола в системе физического воспитания.	4	4	-	
1.2	Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена.	4	4	-	
1.3	Строение и функции организма человека. Техника безопасности на занятиях	4	4	-	
1.4	Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи.	2	1	1	
2	**Общефизическая подготовка (ОФП)**	**160**	**2**	**158**	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Комплексы ОРУ	30	1	29	
2.2	Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость)	130	1	129	

3	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	**120**	**2**	**118**	
3.1	Имитационные упражнения футболиста.	120	2	118	
4	**Технико-тактическая подготовка**	**100**	**4**	**96**	Выполнение нормативов по СФП
4.1	Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол.	25	1	24	
4.2	Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.	25	1	24	
4.3	Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков.	25	1	24	
4.4	Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.	25	1	24	
5	Контрольные и переводные нормативы. Игры. Участие в соревнованиях	**20**	**-**	**20**	Итоговый протокол соревнований
	Итого:	**414**	**21**	**393**	

4 год обучения

№	**Наименование разделов и тем программы**	**Количество часов**			**Форма текущего контроля и промежуточной аттестации**
		всего	**теория**	**практика**	
1	**Теоретическая подготовка**	**14**	**13**	**1**	Собеседование, опрос
1.1	Значение и место футбола в системе физического воспитания.	4	4	-	
1.2	Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена.	4	4	-	
1.3	Строение и функции организма человека. Техника безопасности на занятиях	4	4	-	
1.4	Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи.	2	1	1	
2	**Общефизическая подготовка (ОФП)**	**146**	**2**	**144**	Выполнение нормативов по ОФП

2.1	Комплексы ОРУ	30	1	29	
2.2	Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость)	116	1	115	
3	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	**122**	**2**	**120**	
3.1	Имитационные упражнения футболиста.	122	2	120	
4	**Технико-тактическая подготовка**	**102**	**4**	**98**	Выполнение нормативов по СФП
4.1	Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол.	26	1	25	
4.2	Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.	26	1	25	
4.3	Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков.	25	1	24	
4.4	Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.	25	1	24	
5	Контрольные и переводные нормативы. Игры. Участие в соревнованиях	**30**	**-**	**20**	Итоговый протокол соревнований
	Итого:	**414**	**21**	**393**	

5 год обучения

№	**Наименование разделов и тем программы**	**Количество часов**			**Форма текущего контроля и промежуточной аттестации**
		всего	**теория**	**практика**	
1	**Теоретическая подготовка**	**14**	**13**	**1**	Собеседование, опрос
1.1	Значение и место футбола в системе физического воспитания.	4	4	-	
1.2	Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена.	4	4	-	
1.3	Строение и функции организма человека. Техника безопасности на занятиях	4	4	-	
1.4	Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям	2	1	1	

	футболом. Оказание первой доврачебной помощи.				
2	**Общефизическая подготовка (ОФП)**	**136**	**2**	**134**	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Комплексы ОРУ	36	1	35	
2.2	Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость)	100	1	99	
3	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	**122**	**2**	**120**	
3.1	Имитационные упражнения футболиста.	122	2	120	
4	**Технико-тактическая подготовка**	**102**	**4**	**98**	Выполнение нормативов по СФП
4.1	Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол.	26	1	25	
4.2	Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.	26	1	25	
4.3	Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков.	25	1	24	
4.4	Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.	25	1	24	
5	Контрольные и переводные нормативы. Игры. Участие в соревнованиях	**40**	**-**	**40**	Итоговый протокол соревнований
	Итого:	**414**	**21**	**393**	

3.2 Календарный учебный график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы
1.	Стартовый уровень первого года обучения (6ч.)	222	37	3 раза * 2 часа
2.	Базовый уровень (6ч.)	276	46	3 раза * 2 часа
3.	Базовый уровень (9ч.)	414	46	4 раза * 2 часа 1 раз * 1час
4.	Углубленный (9ч.)	414	46	4 раза * 2 часа 1 раз * 1час

5.	Углубленный (9ч.)	414	46	4 раза * 2 часа 1 раз * 1час

3.3 Оценочные материалы

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Допуск к занятиям проводится на основании заключения врача, которое делается на основании данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической служб лечебно-профилактических учреждений (не более месячной давности).

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся. Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (по теоретической)
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Тестирование по основным теоритическим знаниям о футболе:

Для оценки уровня освоения Программы по разделу «Теоретическая подготовка» проводится письменное тестирование по пройденным темам. Тестовые задания разрабатываются тренером-преподавателем для каждой группы на основе пройденной программы.

Вопрос 1. В какой обуви играет футболист?

1. в ботинках
2. в кроссовках
3. в шиповках
4. в бутсах
5. босиком

Вопрос 2. Как называется человек, который следит за исполнением правил на поле во время игры?

1. комментатор
2. арбитр
3. рефери
4. критик
5. инквизитор
6. коронер

Вопрос 3. Как называется отдельная футбольная игра?

1. Период
2. Матч
3. Сет
4. Тайм
5. Турнир
6. Соревнование

Вопрос 4. Какое количество игроков одной команды на поле?

A. 22 B. 24 C. 11

Вопрос 5. Какова длительность одного тайма без добавочного времени?

A. 40 мин B.45 мин C.50 мин

Вопрос 6. Какова ширина ворот?

A. 7м37см B. 7м13см C. 7м32см

Вопрос 7. Какой судья добавляет время?

1. резервный
2. боковой

3. главный

Вопрос 8. В каком случае назначается пенальти?

1. за игру рукой в центре поля
2. за опасную игру до штрафной площади
3. за игру рукой в штрафной площади

Вопрос 9. Что выбирается при помощи жеребьёвки, которая проводится перед началом игры?

А. мяч

В. сторона поля

С. капитан

Вопрос 10. Какова высота ворот?

А. 2м22см

Б. 2м33см

В. 2м44см

Правильные ответы

Номер теста	*Вариант ответа*	**Номер теста**	*Вариант ответа*	**Номер теста**	*Вариант ответа*
1	4	**5**	В	**9**	В
2	2	**6**	С	**10**	В
3	2	**7**	3		
4	С	**8**	1		

Оценка знаний по тестированию

Диапазон правильных ответов	*уровень*
1-4	низкий
5-8	средний
9-10	высокий

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП

Группа 1, 2 года обучения

Развиваемое	Контрольные	Баллы

физическое качество	упражнения (тесты)	5	4	3	2	1
Быстрота	Бег на 30 м	6,6 с	6,7-6,9 с	7-7,9с	8-8,9 с	9-10с
	Челночный бег 3х10 м	Не более 9,3 с	9,4 – 9,9 с	10 - 10,5 с	10,6-11 с	более 11 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	135 см	134-130 см	129-125 см	124-120 см	менее 120 см
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени: пробежал – 5б не пробежал (перешел на шаг – 0 б)				

Группа 3, 4, 5 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы				
		5	4	3	2	1
Быстрота	Бег на 15 м	2,8 с	2,9 -3,0 с	3,0-3,5 с	3,6-3,9 с	4 и более с
	Бег на 30 м	4,9 с	5 – 5,5с	5,6 - 6 с	6,1-6,5 с	более 6,5 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	190 см	189- 185 см	184-180 см	179-175 см	менее 170 см
Сила	Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы	Не менее 6 м	5,9 – 5,5 м	5,4 -5 м	4,9 – 4,5 м	менее 4,5 м
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	выполнено – 5 не выполнено 0				

Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года.

Содержание обязательной технической программы:

1.) Бег 30 м с ведением мяча. Бег выполняется по прямой. Не разрешается отпускать мяч далеко от себя. Задача пробежать 30 м с мячом как можно быстрее не теряя мяч. Оценивается время забега на 30 м от старта до финиша в долях секунд.

2.) Удар по мячу на точность. Выполняется удар в створ в ворот с середины мини-футбольного поля. Задача попасть в створ ворот. На выполнение упражнения дается 5 попыток. Оценивается кол-во попаданий в створ из 5 ти.

3.) Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам. На одной половине поля вдоль лицевой линии поля на расстояни 1-2 м от этой линии ставятся стойки, на дистанции 2м друг от друга. Задача обучающихся начать движение с мячом к стойкам, обвести стойки змейкой и после прохождения последней стойки выполнить удар по воротам. Оценивается время выполнения упражнения в долях секунд, от начала движения до момента удара по воротам.

4.) Жонглирование мячом. Задача обучающегося, с первой попытки набить максимальное количество раз мяч на ноге, не давая мячу упасть на пол(землю). Допускается помощь головой грудью, бедрами и коленями, но засчитываются только отскоки от стопы ног. Учитывается кол-во отскоков мяча от стоп, от момента первого удара до падения мяча на пол.

Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов.

Методика «Гармоничность образа жизни школьников»

Цель: оценить наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Инструкция. Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

Вопросы

1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

а) хорошее;

б) удовлетворительное;

в) плохое;

г) затрудняюсь ответить.

2. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?

а) да, занимаюсь;

б) нет, не занимаюсь.

3. Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?

а) чаще всего больше 2 часов;

б) около часа;

в) не более получаса или вообще не выхожу на улицу.

4. Делаете ли утром следующее:

а) физическую зарядку;

б) обливание;

в) плотно завтракаю;

5. Обедаете ли в школьной столовой?

а) да, регулярно;

б) иногда;

в) нет.

6. В котором часу ложитесь спать?

а) до 21 часа;

б) между 21 и 22 часами;

в) после 22 часов. 7

7. Как Вы чаще всего проводите свободное время?

а) занимаюсь в спортивной секции, кружке;

б) провожу время с друзьями;

в) читаю книги;

г) помогаю по дому;

д) преимущественно смотрю телевизор (видео);

е) играю в компьютерные игры;

ж) другое.

Обработка результатов

Ответы оцениваются по десятибалльной шкале

Интерпретация

Высокий уровень – 110 – 80 баллов – осознанное отношение школьников к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Средний уровень – 75 – 50 баллов – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Низкий уровень – 45 баллов и меньше – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

3.4 Методические материалы

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики футбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры
- Игровая практика

4. ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

4.1 Организационно-педагогические условия реализации программы

Адрес реализации программы: Иркутская область, г. Свирск, ул. Дзержинского, 4/А

- универсальный спортивный зал с прилегающими к нему комнатами для переодевания, душевыми, местами для общего пользования.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по футболу

N п/п	Наименование	Количество изделий	Единица измерения
1	Мяч футбольный	9	**Оборудование и спортивный инвентарь**
2	Мяч мини-футбольный	2	штук
3	Форма футбольная	10	штук
4	Конусы	10	комплект
5	Ворота для мини – футбола	2	Штук
6	Секундомер	1	штук
7	Мат поролоновый гимнастический	10	штук
8	Обручи	10	штук
9	Мяч волейбольный	10	штук
10	Мяч баскетбольный	12	Штук

Кадровое обеспечение

Требования к квалификации тренера-преподавателя (в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. N 761н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих» раздел "квалификационные характеристики должностей работников образования"):

высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное

образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

4.2 Список рекомендуемой литературы

а) Основная литература

1. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.

2. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.:Олимпия;

Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.

3. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.:

Человек, 2010. – 176 с

4. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов.-М.: Просвещение 2005г.

5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО

«Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863с.

6. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.

7. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва,:М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко — [текст] Российский футбольный союз, Издательство: Советский спорт , 2011г.

8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.; ФиС, 1989

9. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. 1984

10. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптеева, А. А. Сучилина. М. 1983.

б) Интернет-ресурсы

1. http://www.lib.sportedu.ru - научно-методический журнал «Физическая культура».

2. http:www.olimpiada.dljatebja.ru – Летние и зимние олимпийские игры.

3. http:www.FFIO.ru- Федерация футбола иркутской области.

4.3 Учебно-тематический план

1 год обучения: 6 часов в неделю (6ч*37нед =222 часа) 111 занятий

№	тема	Кол-во часов	Форма занятия	Форма текущего контроля и промежуточной аттестации
1	Знакомство обучающихся с вновь	2	Беседа	

	прибывшими в группу. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.			
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	Беседа	
3	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2	Практика	
4	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2	Практика	
5	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2	Практика	
6	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2	Практика	
7	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2	Практика	
8	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль яча».	2	Практика	
9	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2	Практика	
10	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2	Практика	
11	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2	Практика	
12	Подвижные игры.	2	Практика	
13	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка яча.	2	Практика	
14	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2	Практика	
15	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2	Практика	
16	Упражнение«квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2	Практика	
17	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2	Практика	
18	Товарищеская игра.	2	Практика	
19	Общеразвивающие у ражнения в парах, подтягивания.	2	Практика	
20	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2	Практика	
21	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2	Практика	
22	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2	Практика	
23	Товарищеская игра.	2	Практик	

			а	
24	Общеразвивающие у ражнения в парах, подтягивания.	2	Практик а	
25	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2	Практик а	
26	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2	Практик а	
27	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2	Практик а	
28	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2	Практик а	
29	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2	Практик а	
30	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2	Практик а	
31	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2	Практик а	
32	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направле ия.	2	Практик а	
33	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2	Практик а	
34	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2	Практик а	
35	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2	Практик а	
36	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2	Практик а	
37	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2	Практик а	
38	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2	Практик а	
39	Тренировка выносливости, изменение направления движений по си налу.	2	Практик а	
40	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2	Практик а	
41	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2	Практик а	
42	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2	Практик а	
43	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2	Практик а	
44	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2	Практик а	

45	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	2	Практика	
46	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2	Практика	
47	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2	Практика	
48	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2	Практика	
49	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2	Практика	
50	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2	Практика	
51	Товарищеская игра	2	Практика	
52	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2	Практика	
53	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2	Практика	
54	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2	Практика	
55	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2	Практика	
56	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2	Практика	
57	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2	Практика	
58	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	2	Практика	
59	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2	Практика	
60	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2	Практика	
61	Игра на опережение, старты из различных положений.	2	Практика	
62	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2	Практика	
63	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2	Практика	
64	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2	Практика	
65	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2	Практика	
66	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	Практика	
67	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2	Практика	
68	Физподготовка. Челночный бег, футбол,	2	Практик	

	изучение упражнения «квадрат».		а	
69	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2	Практик а	
70	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2	Практик а	
71	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2	Практик а	
72	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2	Практик а	
73	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль яча».	2	Практик а	
74	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2	Практик а	
75	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2	Практик а	
76	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2	Практик а	
77	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2	Практик а	
78	Подвижные игры.	2	Практик а	
79	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2	Практик а	
80	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2	Практик а	
81	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2	Практик а	
82	Упражнение«квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2	Практик а	
83	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2	Практик а	
84	Товарищеская игра.	2	Практик а	
85	Общеразвивающие у ражнения в парах, подтягивания.	2	Практик а	
86	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2	Практик а	
88	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2	Практик а	
89	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2	Практик а	
90	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2	Практик а	
91	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2	Практик а	
92	Ведение мяча с активным сопротивлением	2	Практик	

	защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.		а	
93	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2	Практик а	
94	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2	Практик а	
95	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направле ия.	2	Практик а	
96	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2	Практик а	
97	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2	Практик а	
98	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2	Практик а	
99	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2	Практик а	
100	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2	Практик а	
101	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2	Практик а	
102	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2	Практик а	
103	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2	Практик а	
104	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2	Практик а	
105	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2	Практик а	
106	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2	Практик а	
107	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2	Практик а	
108	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2	Практик а	
109	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2	Практик а	
110	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра	2	Практик а	
111	Контрольно-переводные нормативы	2	Практик а	

2 год обучения: 6 часов в неделю (6ч*46нед =276 часов)

3 раза в неделю по 2 часа

итого 138 занятий

№	тема	Кол-во часов	Форма занятия	Форма текущего контроля и промежуточной аттестации
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	беседа	
2.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2	Практика	
3.	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2	Практика	
4.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2	Практика	
5.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2	Практика	
6.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2	Практика	
7.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2	Практика	
8.	Подвижные игры.	2	Практика	
9.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2	Практика	
10.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2	Практика	
11.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2	Практика	
12.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2	Практика	
13.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2	Практика	
14.	Товарищеская игра.	2	Практика	
15.	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2	Практика	
16.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2	Практика	
17.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2	Практика	
18.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2	Практика	
19.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2	Практика	
20.	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2	Практика	

21.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2	Практика	
22.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2	Практика	
23.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2	Практика	
24.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2	Практика	
25.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2	Практика	
26.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2	Практика	
27.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2	Практика	
28.	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2	Практика	
29.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2	Практика	
30.	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2	Практика	
31.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2	Практика	
32.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по си налу.	2	Практика	
33.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2	Практика	
34.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2	Практика	
35.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2	Практика	
36.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2	Практика	
37.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2	Практика	
38.	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	2	Практика	
39.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2	Практика	
40.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2	2	Практика	

	против 1.			
41.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2	Практика	
42.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2	Практика	
43.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2	Практика	
44.	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2	Практика	
45.	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2	Практика	
46.	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2	Практика	
47.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2	Практика	
48.	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	2	Практика	
49.	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2	Практика	
50.	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2	Практика	
51.	Игра на опережение, старты из различных положений.	2	Практика	
52.	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2	Практика	
53.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2	Практика	
54.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2	Практика	
55.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	Практика	
56.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2	Практика	
57.	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2	Практика	
58.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2	Практика	
59.	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2	Практика	
60.	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2	Практика	
61.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2	Практика	
62.	Передвижение спиной вперед,	2	Практика	

	повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.			
63.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2	Практика	
64.	Подвижные игры.	2	Практика	
65.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2	Практика	
66.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2	Практика	
67.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2	Практика	
68.	Упражнение«квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2	Практика	
69.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2	Практика	
70.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2	Практика	
71.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2	Практика	
72.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2	Практика	
73.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2	Практика	
74.	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2	Практика	
75.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2	Практика	
76.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2	Практика	
77.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2	Практика	
78.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2	Практика	
79.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2	Практика	
80.	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2	Практика	
81.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2	Практика	
82.	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2	Практика	

83.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2	Практика	
84.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по си налу.	2	Практика	
85.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2	Практика	
86.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2	Практика	
87.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2	Практика	
88.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2	Практика	
89.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2	Практика	
90.	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	2	Практика	
91.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2	Практика	
92.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2	Практика	
93.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2	Практика	
94.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2	Практика	
95.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2	Практика	
96.	Товарищеская игра	2	Практика	
97.	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2	Практика	
98.	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2	Практика	
99.	Скоро тные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2	Практика	
100.	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель,теннисбол.	2	Практика	
101.	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2	Практика	
102.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2	Практика	
103.	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	2	Практика	
104.	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2	Практика	

105.	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2	Практика	
106.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2	Практика	
107.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2	Практика	
108.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2	Практика	
109.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2	Практика	
110.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2	Практика	
111.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2	Практика	
112.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2	Практика	
113.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2	Практика	
114.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2	Практика	
115.	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2	Практика	
116.	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2	Практика	
117.	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2	Практика	
118.	Скоро тные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2	Практика	
119.	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель,теннисбол.	2	Практика	
120.	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2	Практика	
121.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2	Практика	
122.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2	Практика	
123.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2	Практика	
124.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2	Практика	
125.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2	Практика	
126.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары	2	Практика	

	по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.			
127.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2	Практика	
128.	Игра на опережение, старты из различных положений.	2	Практика	
129.	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2	Практика	
130.	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2	Практика	
131.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2	Практика	
132.	Прием мяча различными частями тела.	2	Практика	
133.	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2	Практика	
134.	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2	Практика	
135.	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2	Практика	
136.	Двусторонняя учебная игра.	2	Практика	
137.	Двусторонняя учебная игра.	2	Практика	
138.	Сдача КПН	2	Практика	

3 год обучения: 9 часов в неделю (9ч*46нед =414 часов)

3 раза в неделю по 3 часа

итого 138 занятий

№	**тема**	**Кол-во часов**	**Форма занятия**	**Форма текущего контроля и промежуточной аттестации**
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	3	Практика	
2.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	3	Практика	
3.	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	3	Практика	
4.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	3	Практика	
5.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	3	Практика	
6.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	3	Практика	
7.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	3	Практика	
8.	Подвижные игры.	3	Практика	
9.	Обучение ударом по неподвижному	3	Практика	

	мячу, чеканка мяча.			
10.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	3	Практика	
11.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	3	Практика	
12.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
13.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	3	Практика	
14.	Товарищеская игра.	3	Практика	
15.	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	3	Практика	
16.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	3	Практика	
17.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	3	Практика	
18.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	3	Практика	
19.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	3	Практика	
20.	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	3	Практика	
21.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	3	Практика	
22.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	3	Практика	
23.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
24.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	3	Практика	
25.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	3	Практика	
26.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	3	Практика	
27.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	3	Практика	
28.	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	3	Практика	
29.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	3	Практика	

30.	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
31.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	3	Практика	
32.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по си налу.	3	Практика	
33.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	3	Практика	
34.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	3	Практика	
35.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	3	Практика	
36.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
37.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	3	Практика	
38.	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	3	Практика	
39.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	3	Практика	
40.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	3	Практика	
41.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
42.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
43.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	3	Практика	
44.	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	3	Практика	
45.	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
46.	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	3	Практика	
47.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	3	Практика	
48.	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	3	Практика	
49.	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	3	Практика	
50.	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
51.	Игра на опережение, старты из различных положений.	3	Практика	

52.	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	3	Практика	
53.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	3	Практика	
54.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	3	Практика	
55.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	3	Практика	
56.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	3	Практика	
57.	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	3	Практика	
58.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	3	Практика	
59.	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	3	Практика	
60.	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	3	Практика	
61.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	3	Практика	
62.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	3	Практика	
63.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	3	Практика	
64.	Подвижные игры.	3	Практика	
65.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	3	Практика	
66.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	3	Практика	
67.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	3	Практика	
68.	Упражнение«квадрат». Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
69.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	3	Практика	
70.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	3	Практика	
71.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	3	Практика	
72.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	3	Практика	

73.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	3	Практика	
74.	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	3	Практика	
75.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	3	Практика	
76.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	3	Практика	
77.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
78.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	3	Практика	
79.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	3	Практика	
80.	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	3	Практика	
81.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	3	Практика	
82.	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
83.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	3	Практика	
84.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по си налу.	3	Практика	
85.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	3	Практика	
86.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	3	Практика	
87.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	3	Практика	
88.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
89.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	3	Практика	
90.	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	3	Практика	
91.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	3	Практика	
92.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	3	Практика	

93.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
94.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
95.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	3	Практика	
96.	Товарищеская игра	3	Практика	
97.	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	3	Практика	
98.	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
99.	Скоро тные упражнения + удары по мячу из различных положений.	3	Практика	
100.	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель,теннисбол.	3	Практика	
101.	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	3	Практика	
102.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	3	Практика	
103.	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	3	Практика	
104.	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	3	Практика	
105.	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
106.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	3	Практика	
107.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
108.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	3	Практика	
109.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	3	Практика	
110.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	3	Практика	
111.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	3	Практика	
112.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
113.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
114.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	3	Практика	

115.	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	3	Практика	
116.	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	3	Практика	
117.	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
118.	Скоро тные упражнения + удары по мячу из различных положений.	3	Практика	
119.	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель,теннисбол.	3	Практика	
120.	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	3	Практика	
121.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	3	Практика	
122.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	3	Практика	
123.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
124.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	3	Практика	
125.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	3	Практика	
126.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	3	Практика	
127.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	3	Практика	
128.	Игра на опережение, старты из различных положений.	3	Практика	
129.	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	3	Практика	
130.	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	3	Практика	
131.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	3	Практика	
132.	Прием мяча различными частями тела.	3	Практика	
133.	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	3	Практика	
134.	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	3	Практика	
135.	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	3	Практика	
136.	Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
137.	Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
138.	Сдача КПН	3	Практика	

4 год обучения: 9 часов в неделю (9ч*46нед =414 часов)

3 раза в неделю по 3 часа

итого 138 занятий

№	тема	Кол-во часов	Форма занятия	Форма текущего контроля и промежуточной аттестации
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	3	Беседа	
2.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	3	Практика	
3.	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	3	Практика	
4.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	3	Практика	
5.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	3	Практика	
6.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	3	Практика	
7.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	3	Практика	
8.	Подвижные игры.	3	Практика	
9.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	3	Практика	
10.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	3	Практика	
11.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	3	Практика	
12.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
13.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	3	Практика	
14.	Товарищеская игра.	3	Практика	
15.	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	3	Практика	
16.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	3	Практика	
17.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	3	Практика	
18.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	3	Практика	
19.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	3	Практика	

20.	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	3	Практика	
21.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	3	Практика	
22.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	3	Практика	
23.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
24.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	3	Практика	
25.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	3	Практика	
26.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	3	Практика	
27.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	3	Практика	
28.	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	3	Практика	
29.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	3	Практика	
30.	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
31.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	3	Практика	
32.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по си налу.	3	Практика	
33.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	3	Практика	
34.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	3	Практика	
35.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	3	Практика	
36.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
37.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	3	Практика	
38.	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	3	Практика	
39.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений,	3	Практика	

	по катящемуся мячу.			
40.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	3	Практика	
41.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
42.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
43.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	3	Практика	
44.	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	3	Практика	
45.	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
46.	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	3	Практика	
47.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	3	Практика	
48.	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	3	Практика	
49.	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	3	Практика	
50.	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
51.	Игра на опережение, старты из различных положений.	3	Практика	
52.	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	3	Практика	
53.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	3	Практика	
54.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	3	Практика	
55.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	3	Практика	
56.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	3	Практика	
57.	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	3	Практика	
58.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	3	Практика	
59.	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	3	Практика	
60.	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	3	Практика	
61.	Отработка техники передвижения и	3	Практика	

	владения мячом: остановка прием мяча.			
62.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	3	Практика	
63.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	3	Практика	
64.	Подвижные игры.	3	Практика	
65.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	3	Практика	
66.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	3	Практика	
67.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	3	Практика	
68.	Упражнение«квадрат». Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
69.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	3	Практика	
70.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	3	Практика	
71.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	3	Практика	
72.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	3	Практика	
73.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	3	Практика	
74.	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	3	Практика	
75.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	3	Практика	
76.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	3	Практика	
77.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
78.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	3	Практика	
79.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	3	Практика	
80.	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	3	Практика	
81.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	3	Практика	

82.	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
83.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	3	Практика	
84.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по си налу.	3	Практика	
85.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	3	Практика	
86.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	3	Практика	
87.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	3	Практика	
88.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
89.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	3	Практика	
90.	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	3	Практика	
91.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	3	Практика	
92.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	3	Практика	
93.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
94.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
95.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	3	Практика	
96.	Товарищеская игра	3	Практика	
97.	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	3	Практика	
98.	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
99.	Скоро тные упражнения + удары по мячу из различных положений.	3	Практика	
100.	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель,теннисбол.	3	Практика	
101.	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	3	Практика	
102.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	3	Практика	
103.	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	3	Практика	

104.	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	3	Практика	
105.	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
106.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	3	Практика	
107.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
108.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	3	Практика	
109.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	3	Практика	
110.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	3	Практика	
111.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	3	Практика	
112.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
113.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
114.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	3	Практика	
115.	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	3	Практика	
116.	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	3	Практика	
117.	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
118.	Скоро тные упражнения + удары по мячу из различных положений.	3	Практика	
119.	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель,теннисбол.	3	Практика	
120.	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	3	Практика	
121.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	3	Практика	
122.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	3	Практика	
123.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
124.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	3	Практика	
125.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических	3	Практика	

	приемов			
126.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	3	Практика	
127.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	3	Практика	
128.	Игра на опережение, старты из различных положений.	3	Практика	
129.	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	3	Практика	
130.	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	3	Практика	
131.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	3	Практика	
132.	Прием мяча различными частями тела.	3	Практика	
133.	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	3	Практика	
134.	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	3	Практика	
135.	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	3	Практика	
136.	Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
137.	Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
138.	Сдача КПН	3	Практика	

5 год обучения: 9 часов в неделю (9ч*46нед =414 часов)

3 раза в неделю по 3 часа

итого 138 занятий

№	**тема**	**Кол-во часов**	**Форма занятия**	**Форма текущего контроля и промежуточной аттестации**
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	3	беседа	
2.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	3	Практика	
3.	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	3	Практика	
4.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	3	Практика	
5.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	3	Практика	
6.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	3	Практика	
7.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в	3	Практика	

	сочетании с ходьбой.			
8.	Подвижные игры.	3	Практика	
9.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	3	Практика	
10.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	3	Практика	
11.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	3	Практика	
12.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
13.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	3	Практика	
14.	Товарищеская игра.	3	Практика	
15.	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	3	Практика	
16.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	3	Практика	
17.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	3	Практика	
18.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	3	Практика	
19.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	3	Практика	
20.	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	3	Практика	
21.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	3	Практика	
22.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	3	Практика	
23.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
24.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	3	Практика	
25.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	3	Практика	
26.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	3	Практика	
27.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	3	Практика	
28.	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на	3	Практика	

	месте, змейка + удар.			
29.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	3	Практика	
30.	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
31.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	3	Практика	
32.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по си налу.	3	Практика	
33.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	3	Практика	
34.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	3	Практика	
35.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	3	Практика	
36.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
37.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	3	Практика	
38.	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	3	Практика	
39.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	3	Практика	
40.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	3	Практика	
41.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
42.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
43.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	3	Практика	
44.	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	3	Практика	
45.	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
46.	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	3	Практика	
47.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	3	Практика	
48.	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	3	Практика	
49.	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	3	Практика	
50.	Эстафета дриблеров, двусторонняя	3	Практика	

	учебная игра.			
51.	Игра на опережение, старты из различных положений.	3	Практика	
52.	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	3	Практика	
53.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	3	Практика	
54.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	3	Практика	
55.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	3	Практика	
56.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	3	Практика	
57.	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	3	Практика	
58.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	3	Практика	
59.	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	3	Практика	
60.	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	3	Практика	
61.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	3	Практика	
62.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	3	Практика	
63.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	3	Практика	
64.	Подвижные игры.	3	Практика	
65.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	3	Практика	
66.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	3	Практика	
67.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	3	Практика	
68.	Упражнение«квадрат». Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
69.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	3	Практика	
70.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	3	Практика	
71.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	3	Практика	

72.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	3	Практика	
73.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	3	Практика	
74.	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	3	Практика	
75.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	3	Практика	
76.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	3	Практика	
77.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
78.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	3	Практика	
79.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	3	Практика	
80.	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	3	Практика	
81.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	3	Практика	
82.	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
83.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	3	Практика	
84.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по си налу.	3	Практика	
85.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	3	Практика	
86.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	3	Практика	
87.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	3	Практика	
88.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
89.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	3	Практика	
90.	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	3	Практика	
91.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений,	3	Практика	

	по катящемуся мячу.			
92.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	3	Практика	
93.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
94.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
95.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	3	Практика	
96.	Товарищеская игра	3	Практика	
97.	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	3	Практика	
98.	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
99.	Скоро тные упражнения + удары по мячу из различных положений.	3	Практика	
100.	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель,теннисбол.	3	Практика	
101.	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	3	Практика	
102.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	3	Практика	
103.	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	3	Практика	
104.	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	3	Практика	
105.	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
106.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	3	Практика	
107.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
108.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	3	Практика	
109.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	3	Практика	
110.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	3	Практика	
111.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	3	Практика	
112.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
113.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом.	3	Практика	

	Двусторонняя учебная игра.			
114.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	3	Практика	
115.	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	3	Практика	
116.	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	3	Практика	
117.	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
118.	Скоро тные упражнения + удары по мячу из различных положений.	3	Практика	
119.	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель,теннисбол.	3	Практика	
120.	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	3	Практика	
121.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	3	Практика	
122.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	3	Практика	
123.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
124.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	3	Практика	
125.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	3	Практика	
126.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	3	Практика	
127.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	3	Практика	
128.	Игра на опережение, старты из различных положений.	3	Практика	
129.	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	3	Практика	
130.	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	3	Практика	
131.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	3	Практика	
132.	Прием мяча различными частями тела.	3	Практика	
133.	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	3	Практика	
134.	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	3	Практика	
135.	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	3	Практика	
136.	Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	
137.	Двусторонняя учебная игра.	3	Практика	

138.	Сдача КПН	3	Практика	