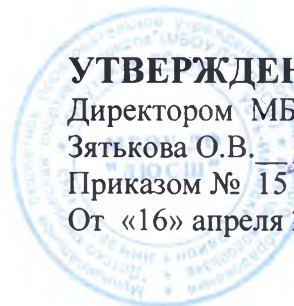



Администрация Усть-Илимского муниципального округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
(МБОУ ДО «ДЮСШ»)

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБОУ ДО «ДЮСШ»
Протокол № 4
от «16» апреля 2025г



УТВЕРЖДЕНО

Директором МБОУ ДО «ДЮСШ»
Зятькова О.В. 
Приказом № 15 - Од
От «16» апреля 2025г.

Дополнительная общеразвивающая программ в области физической
культуры и спорта для спортивно-оздоровительного этапа
«ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 3 года
Уровень: базовый
физкультурно-спортивной направленности

Автор составитель программы:
Заместитель директора по УВР
Щербина Лариса Анатольевна
Тренер-преподаватель:
Шаповал Артем Вадимович
Сухоруков Владимир Анатольевич.

Лист изменений в программе на 2025-2026 г.

№	Разделы программы	Внесенные изменения
1	Пояснительная записка	
2	Цель и задачи программы	
3	Содержание программы	
4	Планируемые результаты	
5	Формы аттестации.	
6	Оценочные материалы	
7	Условия реализации программы	
8	Методические материалы	
9	Приложения	

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	5
1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	7
1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	39
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО_ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ...	41
2.1. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ.....	41
2.2 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	42
2.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	43
2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	45
Приложение 1	45
Приложение 2	83
Приложение 3	86
Приложение 4	88
Приложение 5	95

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Футбол», разработана в соответствии с

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

- Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р (ред. от 29.09.2022)).

- Постановлением главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Постановлением главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)».

- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года N 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель».

- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Уставом и локальными актами учреждения.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Футбол» (далее — программа) определяет содержание спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «Футбол» в МБОУ ДО «ДЮСШ» (далее — учреждение).

Программа составлена для тренера-преподавателя и является основным документом спортивно-оздоровительного этапа. Она охватывает всю систему подготовки.

Объем программы: составлен и рассчитан на 44 учебных недели (сентябрь-июнь), 176 учебных часов (528 часов за 3года).

На 39 учебных недели (сентябрь-май), 156 учебных часов (468 часов за 3

года)

Три уровня сложности:

1 год обучения, уровень сложности предварительный для начинающих до 8 лет.

2 год обучения, уровень сложности основной для обучающихся 9-11 лет.

3 год обучения, уровень сложности заключительный для обучающихся 12-17 лет.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень – базовый.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно - спортивной направленности, так прежде чем хорошо играть, нужно освоить технические приёмы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода, рассматривать игру как набор игровых эпизодов в соответствии со стратегией игры, чтобы обеспечить системность, комплектность и совершенствование всех этапов подготовки юных футболистов, нужно применять ступенчатую форму подготовки. Программа направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма и рассчитана на три года обучения.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств обучающихся, но и на детей с разной физической подготовкой.

Данная программа учитывает современные методические разработки в области физической культуры и спорта, и требования, предъявляемые к программам дополнительного образования детей. Главное в использовании целостного подхода в освоении жизненно важных двигательных качеств, знакомство с базовой техникой не только футбола, но и других спортивных и подвижных игр. Расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной деятельности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании чувства коллективизма, дисциплинированности и высоких моральных качеств, преданности России. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, гармоничное развитие двигательных качеств и способностей, формирование интереса и любви к футболу и спорту.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Отличительные особенности обучения по программе «Футбол» доступно всем детям, независимо от их физических способностей. Программа предусматривает мероприятия по спортивной ориентации, включающей в себя: спортивное просвещение – ознакомление детей со специфическими особенностями вида спорта; организацию по выявлению индивидуальных способностей детей применительно к данному виду спорта; начальный отбор,

рекомендации ребенку по выбору спорта, основанные на знании его возможностей в данном виде; спортивную адаптацию.

Адрес программы: данная общеразвивающая программа рассчитана на учащихся в возрасте от 6,5 лет до 17 лет. В группу принимаются все желающие научиться играть в футбол, имеющие разрешение врача. Допускается зачисление в группы в течение всего учебного года при наличии свободных мест. Прием производится на основе заявления родителей учащихся или лиц их заменяющих, с регистрацией в АИС «Навигатор дополнительного образования» Усть-Илимского округа.

Наполняемость учебной группы: группа комплектуется в количестве от 10 обучающихся до 15 обучающихся.

Формы и режим занятий: очная, учебный материал включает теоретические, практические занятия и тестирования. Занятия проводятся в спортивном зале и футбольном поле. Общее количество часов в год – 176 (44 учебных недели) или 156 учебных часов за год (39 учебных недель). Занятия проходят 4 раза в неделю по 45 мин, или 2 раза в неделю по 90 мин.

Формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах.

Методы обучения на занятиях:

- словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- практический - выполнение обучающимися практических заданий и упражнений.
- игровой – активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся.

Уровень освоения программы: базовый

Срок реализации программы: 3 года (528 часов при 44 учебных неделях) или (468 часов при 39 учебных недель)

Три уровня сложности:

1 год обучения - уровень сложности предварительный для начинающих до 8 лет.

2 год обучения - уровень сложности основной для обучающихся 9-11 лет.

3 год обучения - уровень сложности заключительный для обучающихся 12-17 лет.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: развитие у детей интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности, формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- формировать у детей знания, двигательный опыт и навыки, необходимые для дальнейшего развития, на основе освоения элементов вида спорта;
- обеспечить освоение техники двигательных действий, характерных для вида спорта футбол;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- формировать представление о виде спорта футбол, его развитии и правилах соревнований;
- формирование специальных игровых способностей юных футболистов (с учётом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего).

2. Развивающие:

- развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость);
- овладеть основами техники вида спорта футбол;
- обеспечивать удовлетворение и развитие индивидуальных потребностей детей в физическом совершенствовании;
- осуществить спортивную ориентацию одаренных детей для дальнейшего освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

3. Воспитательные:

- прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, навыки здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- воспитание эстетических, нравственных, волевых качеств ребенка;
- обеспечить формирование духовно-нравственных, гражданских, патриотических качеств.

1 год обучения (предварительный уровень)

Цель: формирование здорового образа жизни, развитию физических и нравственных способностей, способствовать достижению роста спортивных успехов, выявлению спортивно одарённых детей.

Задачи:

- набор детей в спортивную секцию для занятия футболом, не имеющих медицинских противопоказаний;
- привить детям любовь к спортивной игре футбол;
- научить детей основам техники футбола;
- формировать элементарные основы групповых действий, сохранить при этом проявления индивидуальности детей;
- ознакомить с техническими приемами и элементами тактической подготовке.

2 год обучения (основной уровень)

Цель: привитие интереса к регулярным занятиям футболом, воспитание дисциплинированности, старательности и целеустремленности способствующее саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации личности.

Задачи:

- укрепление здоровья обучающихся разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;
- воспитание патриотических качеств, формирование уважительного отношения к игрокам, судьям и тренерам;
- формирование восприятия футбола как командной игры, освоение основ техники футбола;
- расширение арсенала технических приемов с доведением их выполнения до уровня умений.

3 год обучения (заключительный уровень)

Цель: разносторонняя физическая подготовка и овладение основами техники игры в футбол, получение знаний о физической культуре и спорте в области выбранного вида спорта.

Задачи:

- разносторонняя общая физическая подготовка и совершенствование специальных физических качеств;
- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в освоении выбранного вида спорта и в выбранной специализации;
- начальная техническая подготовка, освоение подготовительных и простейших базовых элементов игры
- участие в играх и соревнованиях.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тренировочный процесс организуется в учебном году в соответствии с годовым календарным планом. Учебный план по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта реализуется 44 недели (сентябрь-июнь), 176 часов в год.

Учебный план по годам обучения

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап			
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	Всего
Теоретическая подготовка	6	6	6	18
Техническая подготовка	46	49	54	149
Тактическая подготовка	15	20	22	57
Специально физическая	30	35	36	101
Общая физическая	64	50	36	150
Интегральная	11	12	14	37
Контрольные испытания	4	4	5	13
Инструкторская и судейская практика	-	-	3	3
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	176	176	176	528
ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ	4	4	4	

Учебный план по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта реализуется 39 учебных недель(сентябрь-май), 156 часов в год.

Учебный план по годам обучения

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап			
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	Всего
Теоретическая подготовка	6	6	6	18
Техническая подготовка	59	49	54	162
Тактическая подготовка	11	21	22	54
Специально физическая	12	12	12	36
Общая физическая	60	50	40	150
Интегральная	-	10	14	24
Контрольные испытания	4	4	4	12
Инструкторская и судейская практика	4	4	4	12
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	156	156	156	468
ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ	4	4	4	

Годовой учебный план 1 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		теория	практика	всего	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка	6	0	6	
2	1.1 Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная одежда занимающихся История развития футбола в нашей стране.	1		1	Беседа Опрос
3	1.2. Значение занятий футболом для развития детей. Правила игры в футбол	2		2	
4	1.3. Гигиена, режим дня, закаливание детей. Самостоятельные занятия дома и их значение	1		1	
5	1.4. Значение питания как фактора борьбы за здоровье	1		1	
6	1.5. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Оказание первой помощи	1		1	
7	Раздел 2. Практическая подготовка		170	170	
8	2.1. Общая физическая		64/60	64/60	Контрольные

	подготовка 2.1.1 Общеразвивающие упражнения: развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости				нормативы Наблюдение за выполнением упражнений и действий по ОФП. Текущий контроль.
9	2.2. Специальная физическая подготовка 2.2.1 Ведение мяча 2.2.2 Жонглирование мячом 2.2.3 Прием (остановка) мяча 2.2.4 Передачи мяча 2.2.5 Удары по мячу 2.2.6 Удары после приема мяча 2.2.7 Обводка соперника 2.2.8 Вбрасывание мяча из аута 2.2.9 СФП вратаря 2.2.10 Обманные движения (финты)		30/12 5/1 5/1 2/1 2/1 2/1 2/1 4/2 1/1 2/1 5/1	30/12 5/1 5/1 2/1 2/1 2/1 2/1 4/2 1/1 2/1 5/1	Контрольные нормативы Наблюдение за техникой владения двигательными умениями и навыками. Текущий контроль.
10	2.3 Техничко-тактическая подготовка 2.3.1 Тактика отбора мяча 2.3.2 «Связки» технических приемов 2.3.3 Техника передвижений в игре 2.3.4 Техника владения мячом 2.3.5 Техника игры вратаря 2.3.6 Техника перехвата мяча 2.3.7 Тактика игры: в «защите», «в нападении»		61/70 7/9 15/19 10/12 10/11 5/6 10/11 4/2	61/70 7/9 15/19 10/12 10/11 5/6 10/11 4/2	Наблюдение. Выполнение футбольных умений. Текущий контроль. Выполнение тактических умений Текущий контроль.
11	2.4 Интегральная 2.4.1 Овладение техникой игры 2.4.2 Игра вратаря 2.5.3 Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры, и упражнения «малый футбол».		11/0 2 2 7	11/0 2 2 7	Наблюдение. Выполнение футбольных умений. Выполнение тактических умений
12	2.5 Контрольные испытания 2.6 Инструкторская и судейская практика		4/4 4	4/4 4	Тестирование. Выполнение обязательного минимума подготовки.
Всего:		6	170/150	176/156	

Календарный учебный график по дополнительной общеразвивающей программе «футбол» первый год обучения (176 часов)

Раздел / месяц		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
6	Теоретическая подготовка	1	1	1		1		1	1		
64	Общая физическая подготовка	7	8	7	7	6	6	6	6	6	5
30	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
44	Техническая подготовка	4	4	4	5	4	5	5	4	5	4
17	Тактическая подготовка		1	1	2	2	2	2	2	2	3
11	Интегральная и игровая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
4	Контрольные упражнения	1							1	1	1
Всего часов 176 часов		17	18	17	18	17	17	18	18	18	18

Календарный учебный график по дополнительной общеразвивающей программе «футбол» первый год обучения (156 часов)

Раздел / месяц		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
6	Теоретическая подготовка	1	1	1		1		1	1	
60	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	6	6	6	7
12	Специальная физическая подготовка	1	2	2	2	1	1	1	1	1
59	Техническая подготовка	7	6	7	7	6	7	7	6	6
11	Тактическая подготовка		1	1	1	1	1	2	2	2
4	Инструкторская и судейская практика						1	1	1	1
4	Контрольные упражнения	1				1			1	1
Всего часов 156 часов		17	17	18	17	17	16	18	18	18

Календарный учебно-тематический план по дополнительной общеразвивающей программе «Футбол» первый год обучения (Приложение 1)

Содержание учебного плана 1 год обучения

Теоретическая подготовка проводится не только в форме бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировки. Лекционный материал призван сформировать теоретический базис, необходимый для правильного понимания значения физической культуры в жизни каждого человека, понимания сути происходящих в организме процессов в результате физической активности и отдыха, освоения принятой терминологии, ознакомления с историей игры в футбол.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема. Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная одежда занимающихся. История развития футбола в нашей стране.

Теория: Инструкция по ТБ и правилам поведения (Приложение 4) История возникновения футбола в России и развитие. Лучшие российские команды, тренеры и игроки.

Тема. Значение занятий футболом для развития детей. Правила игры в футбол

Теория: Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. Сведения о строении человека, краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности (Приложение 8). Обязанности судей. Значение спортивных соревнований.

Тема. Гигиена, режим дня, закаливание детей. Самостоятельные занятия дома и их значение Режим и питание спортсмена.

Теория: Гигиена, общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание: Его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях футболом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Зарядка прогулки, самостоятельные занятия дома.

Тема. Значение питания как фактора борьбы за здоровье

Теория: Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Режим дня для юных футболистов.

Тема. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Оказание первой помощи

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Оказание первой помощи до врача. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Оказание первой помощи при травмах.

Раздел 2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Тема. Общеразвивающие упражнения: развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости

Для развития физических качеств применяются следующие виды упражнений для занятий по ОФП:

Практика: Строевые упражнения: команды для управления строем.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением.

Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами.

Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, перекаты, перевороты.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.

Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100м. Кроссы до 1000 м, 6-минутный бег; прыжки в длину и высоту с места и с разбега, многоскоки, метание мяча. Спортивные и подвижные игры. Освоение навыков физической подготовки: утренняя зарядка, ОРУ с предметами. Эстафета.

Специальная физическая подготовка

Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений. Упражнения для развития скорости: эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т. п.

Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки на одной ноге. Спрыгивание (40-50 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность.

Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами.

Практика: Индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать». «Челночный» бег: 2x10. Обводка препятствий на скорость с мячом. Бег с мячом (ведение мяча): с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении. Выполнение различных элементов техники владения мячом в быстром темпе.

Тема: Упражнения для развития специальной выносливости.

Практика: повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Для вратарей: ловля мяча при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3 игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Практика: комбинированная эстафета с преодолением препятствий. Жонглирование мячом. Зигзагообразный бег. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами».

Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками. Упражнения со скакалкой.

Тема. Ведение мяча

Практика: Ведение внешней частью подъема (внутренней). Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом.

Тема. Жонглирование мячом

Практика: одной ногой (стопой). Овладение техникой с работой ног. Овладение техникой ударов по мячу. Набивание мяча. Имитация движений. Передачи. Удары. Накат. Короткий пас. Длинный пас. Подрезка.

Тема. Прием (остановка) мяча.

Практика: упражнения с мячом катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы.

Тема. Передачи мяча: короткие, средние и длинные, выполняемые разными частями стопы.

Практика: Передачи мяча в парах на месте, передачи мяча в тройках на месте, в движении. Квадрат 3* 3 на площадке 15 м 15 м с заданием остановить мяч на бровке «противника». Удар средней частью подъема в стенку по встречному мячу, накатываемому партнером. Остановка удар, отступают назад, после остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч также средней или внутренней частью подъема стопы и затем возвращает мяч партнеру ударом этой же частью подъема стопы. В

процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч, делают передачи то правой, то левой ногой.

Тема. Удары по мячу.

Практика: Удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега, после зигзагообразного бега

Тема. Удары по движущемуся мячу.

Практика: прямолинейное ведение и удар, обводка стоек и удар, обводка партнера и удар. Удары после приема мяча: после коротких, средних и длинных передач мяча.

Тема. Обводка соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника.

Практика: Ведение мяча внешней стороной подъема, короткий пас партнеру с игрой в «стенку» и удар по воротам внешней стороной подъема.

Ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрышем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам. Ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрышем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам.

Тема. Вбрасывание мяча из аута.

Практика: Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага

Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ходу партнеру. Занимающиеся в 3–4 м друг от друга и выполняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног.

Тема. Техника передвижений в игре. Она включает в себя обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх – в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и разбега.

Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом».

Тема. Обманные движения (финты)

Практика: «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений и учебных игр. Ведение мяча с выполнением быстрого отведения мяча подошвой под себя с дальнейшим уходом с мячом вперед за счет ускорения. Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который двигается за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой.

Тема. Техника игры вратаря.

Практика: передвижение в воротах без мяча в сторону скрестными, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, с перекатом. Быстрый подъем с мячом после падения.

Технико-тактическая подготовка

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Тема. Тактика отбора мяча

Практика: стойка футболиста, вратаря, исходное положение рук, ног, туловища вратаря, перемещения. Перехват мяча, быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча.

Тема. «Связки» технических приемов

Практика: Ведение – удар по мячу, в колоннах из 4 игроков, ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ноги. После ударов футболисты меняются местами.

По сигналу тренера первый игрок посылает мяч внутренней частью подъема первому игроку второй колонны, тот, в свою очередь, сбрасывает ему мяч под удар. Удар выполняется внутренней частью подъема.

Тема. Техника передвижений в игре

Практика: бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег.

Тема. Техника владения мячом

Практика: подкатка, накат, подрезка, передача, перемещения. Анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях. Определение игровых амплуа. Техника игры вратаря. Классические комбинации в стандартных ситуациях.

Тема. Техника игры вратаря

Практика: выбор правильной позиций в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»; разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру; занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот. Учебные игры.

Тема: Техника перехвата мяча

Практика: игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, перемещается, ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует его. В этот момент обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации технико-тактические действия. Два игрока, владея мячом, ведут и передают его друг другу. Третий, обороняющийся, до определенного момента продвигаясь назад к своим воротам, пласируется и при малейшей ошибке соперников за счет выдвижения ноги навстречу мячу выполняет отбор мяча перехватом. С линии ворот защитник посылает мяч своему нападающему. Пока мяч движется к нападающему и он его обрабатывает, защитник должен сближаться с нападающим и при ведении им мяча уловить момент для перехвата.

Тема: Тактика игры: в «защите», «в нападении»

Практика: тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, с переменной местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для

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

Интегральная подготовка. Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, теоретической подготовленности. Игровой комплекс №1 «Борьба за мяч». (Приложение 7)

Тема. Овладение техникой игры

Практика: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Игры 2*2,3*3,5*5. Игра в «защите», «зоной», «нападении». Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетания перечисленных элементов.

Тема. Игра вратаря

Практика: Правильный выбор позиции в воротах при ударах по воротам. Введение мяча в игру, после ловли мяча, ногой ударом от ворот. Выбор правильной позиции при выполнении командой соперника стандартных положений вблизи своих ворот.

Тема. Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры, и упражнения «малый футбол» (Приложение 4).

Контрольные испытания

Сдача контрольных нормативов по ОФП и специальной подготовке, участие в соревнованиях. Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства, в процессе обучения. Обучающимися изучают теоретические материалы по данному разделу программы: положения о соревнованиях, правила соревнований. Значение соревнований их цели и задачи. Характер соревнований: командные. Права и обязанности участников. По окончании соревнований тренер-преподаватель проводит разбор игровых комбинации. Проводит объяснение и показ техники игры. Учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны игровых комбинации, причины недостатков.

Основной составляющей воспитательной работы в спортивном отделении по футболу является участие детей и родителей во всех общешкольных мероприятиях и соревнованиях согласно годовому плану работы. (Приложение 4). Сценарии спортивного праздника, открытого занятия для родителей (Приложение 10)

Годовой учебный план 2 год обучения

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

		теория	практика	всего	аттестации / контроля
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка	6	0	6	
2	1.1 Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная одежда занимающихся. Ознакомление с целью и задачами программы второго года обучения. Правила игры в футбол	1		1	Беседа Опрос
3	1.2. Строение и функции организма человека История развития футбола в нашей стране	2		2	
4	1.3. Режим и питание спортсмена. Гигиенические знания и навыки Самостоятельные занятия дома и их значение	1		1	
5	1.4. Врачебный контроль и самоконтроль.	1		1	
6	1.5. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Оказание первой помощи	1		1	
7	Раздел 2. Практическая подготовка		170/150	170/150	
8	2.1. Общая физическая подготовка 2.1.1 Общеразвивающие упражнения: развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости		50/50	50/50	Контрольные нормативы Наблюдение за выполнением упражнений и действий по ОФП. Текущий контроль.
9	2.2. Специальная физическая подготовка 2.2.1 Ведение мяча 2.2.2 Жонглирование мячом 2.2.3 Прием (остановка) мяча 2.2.4 Передачи мяча 2.2.5 Удары по мячу 2.2.6 Удары после приема мяча 2.2.7 Обводка соперника 2.2.8 Вбрасывание мяча из аута 2.2.9 СФП вратаря 2.2.10 Обманные движения (финты)		35/12 4/1 3/1 4/1 4/1 3/1 3/3 4/1 3/2 3/1 4/1	35/12 4/1 3/1 4/1 4/1 3/1 3/3 4/1 3/2 3/1 4/1	Контрольные нормативы Наблюдение за техникой владения двигательными умениями и навыками. Текущий контроль.
10	2.3 Техничко-тактическая		69/70	69/70	Наблюдение.

	подготовка 2.3.1 Удары по мячу ногой 2.3.2 Удары по мячу головой 2.3.3 Остановка мяча 2.3.4 Ведение мяча 2.3.5 Обманные движения 2.3.6 Отбор мяча 2.3.7 Вбрасывание мяча из-за боковой линии 2.3.8 Техника вратаря 2.3.9 Тактика нападения 2.3.10 Тактика защиты 2.2.11 Тактика вратаря		6 3 4 6 4 6/7 2 5 14 14 5	6 3 4 6 4 6/7 2 5 14 14 5	Выполнение футбольных умений. Текущий контроль. Выполнение тактических умений Текущий контроль.
11	2.4 Интегральная 2.4.1 Овладение техникой игры 2.4.2 Игра вратаря 2.5.3 Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры, и упражнения «малый футбол».		12/10 8/7 2/1 2/2	12/10 8/7 2/1 2/2	Наблюдение. Выполнение футбольных умений. Выполнение тактических умений
12	2.5 Контрольные испытания 2.6 Инструкторская и судейская практика		4/4 4	4/4 4	Тестирование. Выполнение обязательного минимума подготовки.
Всего:		6	170/150	176/156	

Календарный учебный график по дополнительной общеразвивающей программе «футбол» второй год обучения (176 учебных часов)

Раздел / месяц		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
6	Теоретическая подготовка	2	1		1			1		1	
50	Общая физическая подготовка	5	4	5	5	5	5	5	5	5	6
35	Специальная физическая подготовка		3	3	3	4	4	4	4	5	5
49	Техническая подготовка	6	6	5	5	5	5	5	6	3	3
20	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
12	Игровая и интегральная подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Контрольные упражнения	1			1					1	1

Всего часов 176 часов	18	18	16	18	17	17	18	18	18	18
-----------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Календарный учебный график по дополнительной общеразвивающей программе «футбол» второй год обучения (156 учебных часов)

Раздел / месяц		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
6	Теоретическая подготовка	2	1		1			1		1
50	Общая физическая подготовка	6	6	5	5	6	6	5	6	5
12	Специальная физическая подготовка	1	2	2	1	1	1	1	2	1
49	Техническая подготовка	5	5	6	5	6	6	5	6	5
21	Тактическая подготовка	1	2	3	2	3	3	3	2	2
10	Игровая и интегральная подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	2
4	Контрольные упражнения	1			1				1	1
4	Инструкторская и судейская практика			1	1		1	1		
Всего часов 156 часов		17	17	18	17	17	18	17	18	17

Календарный учебно-тематический план по дополнительной общеразвивающей программе «Футбол» второй год обучения (Приложение 1)

Содержание учебного плана 2 год обучения

Теоретическая подготовка проводится не только в форме бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировки. Лекционный материал призван сформировать теоретический базис, необходимый для правильного понимания значения физической культуры в жизни каждого человека, понимания сути происходящих в организме процессов в результате физической активности и отдыха, освоения принятой терминологии, ознакомления с историей игры в футбол (Приложение 6)

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема. Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная одежда занимающихся. Ознакомление с целью и задачами программы второго года обучения. Правила игры в футбол.

Теория: инструкция по ТБ и правилам поведения (Приложение 4). Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности (Приложение 6). Обязанности судей. Значение спортивных соревнований. Контрольные нормативы для определения технической подготовленности (Приложение 5)

Тема. Строение и функции организма человека. История возникновения футбола в России и развитие. Лучшие российские команды, тренеры и игроки.

Теория: Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. Олимпийские игры 1956 и 1988 гг., Россия – страна-организатор чемпионата мира по футболу 2018 года, выдающиеся спортсмены прошлых лет. Сведения о строении человека, краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Тема. Режим и питание спортсмена. Гигиенические знания и навыки, режим дня. Самостоятельные занятия дома и их значение

Теория: Гигиена, общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание: Его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях футболом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Зарядка прогулки, самостоятельные занятия дома.

Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Режим дня для юных футболистов.

Тема. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Оказание первой помощи

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Оказание первой помощи до врача. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Оказание первой помощи при травмах.

Раздел 2. Практическая подготовка

2.1 Общая физическая подготовка.

Тема. Общеразвивающие упражнения: развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости. Для развития физических качеств применяются следующие виды упражнений для занятий по ОФП:

Практика: Строевые упражнения: команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

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

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500 м. Кросс 1000 м. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча на дальность и в цель. Участие в спортивных играх: ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

2.2 Специальная физическая подготовка

Тема. Ведение мяча

Практика: ведение мяча в парах с финтами «наступление подошвой на мяч», ведение – пас партнеру, обратный пас – прием мяча с разворотом, ведение мяча в другом направлении и т.д. Ведение мяча, остановка его для партнера из другой колонны (остановки подошвой, внутренней и внешней частями подъема, серединой стопы). Ведение мяча, пас пяткой на движение партнера из другой колонны. Пас пяткой с места. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру на небольшом расстоянии и наносит удар пяткой по неподвижному мячу. Партнер останавливает мяч любым способом, поворачивается на 180° и ударом пяткой отправляет мяч обратно. Пас пяткой в движении. В 3–4 м впереди бьющего находится мяч, игрок по прямой двигается к нему и наносит удар пяткой. Партнер, получив мяч, выполняет это же упражнение. Два игрока; первый с мячом располагается в 5–6 м позади другого. Одновременно двигаются навстречу друг другу. Как только партнер поравняется с ведущим мяч, тот бьет пяткой себе за спину, партнер в движении принимает мяч и выполняет заданное тренером техническое действие. Ведение мяча в парах, с передачей его друг другу на ограниченной площадке. Ведение мяча и передачу осуществлять ранее изученными техническими приемами. Ведение мяча (в первых повторениях прямолинейно, в последующих – зигзагообразно), передача мяча вперед на ход самому себе, рывок и удар по воротам. В парах, контроль мяча и прикрытие его от соперника частью тела или всем телом. Ведение мяча, пас партнеру, игра в стенку, удар по воротам с 10–16 м (в зависимости от возраста). Усложнение задания: добавляется третий партнер, который выполняет передачу мяча. Принять мяч, прикрыть его от соперника, увести в сторону. Игра двое против двоих на площадке не более чем 20 м 20 м, с маленькими воротами, но без вратарей. Два футболиста, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам. Ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрышем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам. Ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрышем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам. Квадрат 4* 4 игрока на площадке 20 м 20 м: ведение мяча внешней и внутренней сторонами стопы. Задача: осалить игрока соперника рукой, не теряя при этом контроля над своим мячом. Ведение мяча стопой, попеременно накатывая мяч от носка пятке и наоборот.

Тема. Жонглирование мячом

Практика: жонглирование мячом серединой подъема стопы, подбить мяч вверх и остановить. Жонглирование мячом, бедром, головой, голеностопом правой, левой ноги. Игра 2 против 1. Два футболиста, перемещаясь, занимают такие позиции и передают мяч так, чтобы отбирающий не

перехватил его. Жонглирование мячом, потом остановить мяч и в движении ударить по мячу серединой подъема или внутренней частью подъема стопы.

Тема. Прием (остановка) мяча

Практика: игрок подбрасывает мяч вверх чуть выше головы таким образом, чтобы он опускался рядом с ним и несколько сбоку. Останавливает он мяч после отскока внутренней стороной стопы. Партнер набрасывает мяч влево от игрока, который останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и возвращает его партнеру внутренней стороной стопы правой ноги. Затем мяч набрасывается под правую ногу. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Два игрока стоят лицом друг к другу на расстоянии в 5–8 м. Один передает мяч низом мягким ударом серединой стопы. Останавливающий мяч игрок переносит массу тела на слегка согнутую в колене опорную ногу. При приближении мяча нога, останавливающая его, сгибается в коленном суставе, разворачивается носком наружу и слегка движется навстречу мячу. В момент соприкосновения с мячом нога мягко отводится назад, останавливая его. Принявший мяч таким же способом отправляет его партнеру. Отбор мяча с использованием толчка плечом. Отбор мяча при единоборстве с соперником: ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат); в подкате при атаке соперника спереди, сбоку, сзади.

Тема. Передачи мяча

Практика: подбросить мяч вверх чуть выше головы и остановить его внутренней стороной подъема стопы после первого отскока, а затем с лёта.

Подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лёта. Две колонны по 4 человека располагаются на одной линии одна против другой на расстоянии 10 м. На этой дистанции устанавливают 4 стойки. По сигналу первый игрок первой колонны, владеющий мячом, стартует к стойкам, обводит их, оставляет мяч у первого игрока второй колонны, обегает ее и на максимальной скорости возвращается в «хвост» своей колонны.

Последовательные передачи. Игроки стоят в углах квадрата и передают мяч в одно касание. Сделав передачу, они совершают рывок на место партнера.

Нагрузка зависит от размеров квадрата (у детей длина стороны квадрата – от 5 до 20 м). Если одновременно с техникой остановки и передачи мяча юные футболисты осваивают быстрый старт, то сторона квадрата должна быть покороче. Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы и серединой подъема на расстояние от 10 до 15 м. Упражнения в четверках, передачи мяча в другую четверку последующей сменой мест (передачи низом, серединой стопы, внутренней и внешней частями подъема). Передачи мяча в тройках на месте. Футболисты располагаются на одной линии, в 7–8 м друг от друга. Мячи – у крайних игроков. Один из них делает передачу центральному игроку, тот идет навстречу движущемуся к нему мячу, останавливает его и возвращает мяч партнеру. Быстро разворачивается на 180° к другому партнеру, идет на посланный им мяч и после остановки делает возвратный пас. После 3–4 повторений происходит смена партнеров.

Передачи мяча в тройках в движении. В исходном положении футболисты располагаются на трех параллельных линиях 7–8 м друг от друга, мяч – у

одного из крайних игроков. По сигналу тренера все трое начинают движение по этим параллельным линиям, и одновременно крайний делает пас на ход футболисту, движущемуся по центральной линии. Тот, не прекращая движения, обрабатывает мяч и делает передачу на другой край. Упражнение выполняют на площадке 30 м 20 м, и с учетом низкой скорости перемещений футболистов, каждый из них сделает по 3–4 паса в этом задании.

Тема. Удары по мячу

Практика: два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч друг другу. Остановка мяча серединой подъема стопы. Бросок мяча верхом, игрок грудью подбивает мяч вверх и головой отправляет мяч обратно. Броски мяча верхом и остановка грудью. Остановивший мяч берет его в руки и бросает верхом партнеру обратно для выполнения этого приема. Один игрок становится в ворота, другой – в 10 м от них с мячом в руках. Игрок руками бросает мяч на движущегося партнера, партнер останавливает мяч грудью, ведет его и наносит удар по воротам. Удар выполняется по мячу, отскочившему от поверхности газона или пола спортзала. Удар выполняется всеми сторонами стопы, серединой и внешней частью подъема. В момент соприкосновения мяча с газоном опорная нога ставится у мяча или несколько впереди него. Носок бьющей ноги сильно оттягивается, туловище наклоняется вперед. Удар наносится по мячу в самом начале его движения вверх. При ударе полета колено бьющей ноги должно опережать движение стопы, чтобы мяч не полетел выше ворот. По сигналу тренера футболист бежит к стойке, обегает ее, двигается к мячу и наносит с 5–8 м удар по мячу внутренней частью подъема. Чтобы не было очереди, нужно выполнять это задание в нескольких группах, устроив соревнование «кто больше забьет мячей».

Тема. Удары после приема мяча

Практика: два игрока находятся на расстоянии 10 м друг от друга, один мячом в руках. Партнер медленно бежит в сторону владеющего мячом, который набрасывает мяч, чтобы он опускался в 3–4 м от него. Следует остановка мяча в движении внутренней стороной стопы с последующей передачей его партнеру. Передача мяча партнеру верхом с рук, прямым подъемом на 10 м. Остановка мяча грудью и удар по воротам одним из ранее изученных способов. Занимающиеся подбрасывают мяч и после отскока ударом внутренней стороной стопы направляют его партнеру (в стенку). То же, но удар наносится серединой и внешней частью подъема. Игроки выполняют это же задание, но удар наносится после шага. После того как удар с шага освоен, упражнение выполняется двух-трех шагов. С расстояния 8–10 м, подбросив мяч и разбегаясь, игроки наносят по 8–10 ударов в стенку или партнеру с полета. Вратарь руками набрасывает мяч игроку, стоящему в 13–14 м от ворот, так, чтобы он не долетал до него 2–2,5 м. Игрок разбегаются и с полета наносит удар по воротам. Два партнера стоят на расстоянии 8–10 м. Один рукой бросает мяч то вправо, то влево от партнера, который, смещаясь в сторону, возвращает мяч обратно ударом серединой подъема.

Тема. Обводка соперника

Практика: Эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция – от 5 до 10 м, тренер формирует группы из 4–5 футболистов, продолжительность задания – 5 мин. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя. Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают то же самое внутренней стороной подъема. Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений. Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой. Введение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении. То же упражнение, но игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой. Введение мяча с обводкой 4–5 стоек, расставленных на прямой линии и зигзагообразно. Изучение связки «ведение – обводка – ведение».

Тема. Вбрасывание мяча из аута

Практика: Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность. Выполнение ввода мяча: из-за боковой линии, под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Тема. СФП вратаря

Практика: упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в спортивные игры по упрощённым правилам. Специфические. Рывки на 5 – 15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лёжа – рывки на 2 – 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лёжа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски набивного мяча одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнёрами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 – 8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением. Специфические. Броски футбольного мяча на дальность. Повторное непрерывное выполнение в течение 5 – 12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперёд. Кувырок назад через стойку на руках.

Переворот вперёд с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперёд и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись. Специфические. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180 градусов. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой.

Тема. Обманные движения (финты)

Практика: стоя с мячом на месте, по сигналу занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении. Внутренней частью подъема стопы другой ноги отвести мяч в сторону. Стоя с мячом на месте, выполнить этот же финт слитно. Стоя лицом в 2 м от конуса (стойки), выполнить этот же финт с последующим уходом в сторону. Медленно вести мяч и, не доходя до конуса (стойки) 2–2,5 м, выполнить ложное движение с последующим уходом в сторону. То же задание, но с пассивным сопротивлением партнера, который вытягивает в момент ложного движения ногу в сторону. Постепенно скорость выполнения финта увеличивать. Выполнить финт против медленно сближающегося партнера, который вначале действует пассивно, а затем противодействует финту вытягиванием ноги в сторону. Игроки в составе от 1 до 4 выполняют финт в игровых упражнениях и в подвижных играх. Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м 20 м в двое ворот применением финта «переступание через мяч» и других ранее изученных финтов. Игроки ведут мяч по зигзагообразной линии. Ведение выполняется в медленном темпе, а повороты – в быстром. Ведение мяча между стоек, расстояние между которыми постепенно сокращается с 3 до 1,5 м. Тот же скоростной акцент: ведение до стоек – на средней скорости, у стойки – быстро, в ходе ведения выполняют финт против стоящего соперника, который реагирует на ложный прием лишь движением ноги в сторону. Футболисты в ходе ведения мяча выполняют финт против медленно сближающегося с ними соперника. Игрок, ведущий мяч, обыгрывает с помощью финта двух-трех соперников, бегущих один за другим на расстоянии 5–6 м и действующих пассивно. Для закрепления техники данного финта необходимо применять его в игровых упражнениях и подвижных играх.

2.3 Техничко-тактическая подготовка. Определение игровых амплуа.

Практика: упражнений для развития умения «видеть поле». Индивидуальные действия с мячом. Классические комбинации в стандартных ситуациях. Использование изученных способов ударов по мячу. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Комбинация «игра в стенку». Выведение позиции мяча и игроков в стандартное положение.

Тема. Удары по мячу ногой.

Практика: выполнение ударов по мячу правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Удар носком, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.

Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью.

Тема. Удары по мячу головой.

Практика: Удар серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удар боковой частью лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке.

Тема. Остановка мяча

Практика: остановка мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы. Остановки мяча изученными способами на высокой скорости движения, применения необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Углубленное разучивание. Остановка опускающегося мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка опускающегося мяча внешней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча бедром. Остановка опускающегося мяча грудью. Остановка животом.

Тема. Ведение мяча

Практика: различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Тема. Обманные движения.

Практика: Обманные движения (финты): «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр. Ведение мяча с выполнением быстрого отведения мяча подошвой под себя с дальнейшим уходом с мячом вперед за счет рывка ускорения. Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который двигается за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой. Выполнение обманных движений в единоборстве.

Тема. Отбор мяча.

Практика: Отбор мяча с использованием толчка плечом. Отбор мяча при единоборстве с соперником: ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат); в подкате при атаке соперника спереди, сбоку, сзади.

Тема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Практика: Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Тема. Техника вратаря.

Практика: Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего

навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Выбивание мяча от ворот с места. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногами: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тема. Тактическая подготовка. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих.

Коллективная и индивидуальная игра.

Практика: остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Выполнение передачи в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткой или средней передачи, низом или верхом. Выполнение комбинации «игра в стенку» при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударе. Ввод мяча из – за боковой линии (не менее одной по каждой группе). Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тема. Тактика нападения.

Практика: Индивидуальные действия без мяча. Оценка ситуации и своевременного занятия наиболее выгодной позиции для получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Взаимодействия трех игроков в атакующих действиях. Комбинации в тройках. Комбинации «пропуск мяча». Комбинации «пас на третьего». Стандартные положения. Командные действия. Расположение и взаимодействие игроков при ведении мяча от своих ворот.

Тема. Тактика защиты.

Практика: Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции. Групповые действия. Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Командные действия. Организация обороны по принципу персональной защиты. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от ворот противника. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тема. Тактика вратаря.

Практика: Правильный выбор позиции в воротах при ударах по воротам. Введение мяча в игру, после ловли мяча, ногой ударом от ворот. Выбор правильной позиции при выполнении командой соперника

стандартных положений вблизи своих ворот.

2.4 Интегральная подготовка.

Тема. Владение техникой игры

Практика: выбор правильной позиции игрока. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции. Использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Создания численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры». Организация обороны по принципу персональной защиты. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от ворот противника. Организация обороны по принципу комбинированной защиты. Организация обороны против быстрого нападения. Организация обороны против медленного нападения.

Тема. Игра вратаря

Практика: Правильный выбор позиции в воротах при ударах по воротам. Введение мяча в игру, после ловли мяча, ногой ударом от ворот. Выбор правильной позиции при выполнении командой соперника стандартных положений вблизи своих ворот. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне. Ввод мяча в игру, броском руками от ворот, начало организации атаки.

Тема. Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры, и упражнения.

Практика: участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом», «Охраняй капитана», «Метко по цели», «Ловкие мячи», «Погоня», «Малый футбол» «Мяч в поле».

2.5 Контрольные испытания

Сдача контрольных нормативов по ОФП и специальной подготовке, участие в соревнованиях. Характер соревнований: командные. По окончании соревнований тренер-преподаватель проводит разбор игровых комбинации. Проводит объяснение и показ техники игры. Учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны игровых комбинации. Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства, в процессе обучения.

Основной составляющей воспитательной работы в спортивном отделении по футболу является участие детей и родителей во всех общешкольных мероприятиях и соревнованиях согласно годовому плану работы (Приложение 4). Сценарии спортивного праздника, открытого занятия для родителей (Приложение 9)

Годовой учебный план 3 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		теория	практика	всего	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка	6	0	6	
2	1.1 Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная одежда занимающихся. Ознакомление с целью и задачами программы третьего года обучения. Правила игры в футбол. Системы проведения соревнований, их особенности. Протокол соревнований. Судьи и их обязанности.	1		1	Беседа Опрос
3	1.2. Строение и функции организма человека Физическая культура и спорт в России.	2		2	
4	1.3. Режим питания спортсмена. Гигиенические знания и навыки	1		1	
5	1.4. Врачебный контроль и самоконтроль.	1		1	
6	1.5. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Оказание первой помощи	1		1	
7	Раздел 2. Практическая подготовка		170/150	170/150	
8	2.1. Общая физическая подготовка 2.1.1 Общеразвивающие упражнения: развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости		36/40	36/40	Контрольные нормативы Наблюдение за выполнением упражнений и действий по ОФП. Текущий контроль.
9	2.2. Специальная физическая подготовка 2.2.1 Ведение мяча 2.2.2 Жонглирование мячом 2.2.3 Прием (остановка) мяча 2.2.4 Передачи мяча 2.2.5 Удары в затрудненных условиях 2.2.6 Удары после приема мяча в упражнениях, моделирующих фрагменты		36/12 2/1 2/1 2/1 3/1 3/1 4/1 4/1	36/12 2/1 2/1 2/1 3/1 3/1 4/1 4/1	Контрольные нормативы Наблюдение за техникой владения двигательными умениями и навыками. Текущий контроль.

	игры. 2.2.7 Обводка соперника (без борьбы или в борьбе) 2.2.8 Вбрасывание мяча из аута 2.2.9 СФП вратаря 2.2.10 Обманные движения (финты)		4/1 3/1 4/1 5/1	4/1 3/1 4/1 5/1	
10	2.3 Техничко-тактическая подготовка 2.3.1 Техника передвижения в игре 2.3.2 Удары по мячу головой 2.3.3 Техника владения мячом «чувство мяча» 2.3.4 Удары по мячу с полулета 2.3.5 Удары – передачи мяча 2.3.6 «Связки технических приёмов» 2.3.7 Техника остановки мяча бедром 2.3. 8 Техника перехвата мяча 2.3.9 Техника, тактика вратаря 2.3.10 Тактика нападения 2.2.11 Тактика защиты		76/76 6 4 9 4 6 9 5 9 6 9 9	76/76 6 4 9 4 6 9 5 9 6 9 9	Наблюдение. Выполнение футбольных умений. Текущий контроль. Выполнение тактических умений Текущий контроль.
11	2.4 Интегральная 2.4.1 Овладение техникой игры 2.4.2 Игра вратаря		14/14 12 2	14/15 12 2	Наблюдение. Выполнение футбольных умений. Выполнение тактических умений
12	2.5 Контрольные испытания		5/4	5/4	Тестирование. Выполнение обязательного минимума подготовки.
13	2.6 Инструкторская (судейская) практика		4/4	4/4	
Всего:		6	170/150	176/156	

Календарный учебный график по дополнительной общеразвивающей программе «футбол» третий год обучения (176 учебных часов)

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
----------------	----------	---------	--------	---------	--------	---------	------	--------	-----	------

6	Теоретическая подготовка	1	1		1		1		1		1
36	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3
36	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2
50	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
26	Тактическая подготовка	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3
3	Инструкторская (судейская) практика								1	1	1
14	Игровая подготовка		1	1	1	1	2	2	2	2	2
5	Контрольные упражнения	2			1	1					1
Всего часов 176 часов.		18	17	16	18	17	18	18	18	18	18

Календарный учебный график по дополнительной общеразвивающей программе «футбол» третий год обучения (156 учебных часов)

Раздел / месяц		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
6	Теоретическая подготовка	1	1		1		1		1	1
40	Общая физическая подготовка	4	5	5	5	5	4	4	4	4
12	Специальная физическая подготовка	1	1	2	2	2	1	1	1	1
54	Техническая подготовка	5	7	6	5	6	6	6	7	6
22	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	3	3	3	3
4	Инструкторская (судейская) практика	1		1			1	1		
14	Игровая подготовка	2	1	1	1	2	2	2	1	2
4	Контрольные упражнения	1			1	1				1
Всего часов 176 часов.		17	17	17	17	17	18	17	18	18

Календарный учебно-тематический план по дополнительной общеразвивающей программе «Футбол» третий год обучения (Приложение 1)

Содержание учебного плана 3 год обучения

Теоретическая подготовка проводится не только в форме бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировки. Лекционный материал призван сформировать теоретический базис, необходимый для правильного понимания значения физической культуры в жизни каждого человека, понимания сути происходящих в организме процессов в результате физической активности и отдыха, освоения принятой терминологии, ознакомления с историей игры в футбол.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема. Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная одежда занимающихся. Ознакомление с целью и задачами программы третьего года обучения. Правила игры в футбол.

Теория: инструкция по ТБ и правилам поведения (Приложение 4). Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности (Приложение 6). Обязанности судей. Значение спортивных соревнований. Контрольные нормативы для определения технической подготовленности (Приложение 5)

Тема. Строение и функции организма человека. История возникновения футбола в России и развитие. Лучшие российские команды, тренеры и игроки.

Теория: Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. Олимпийские игры 1956 и 1988 гг., Россия – страна-организатор чемпионата мира по футболу 2018 года, выдающиеся спортсмены прошлых лет. Сведения о строении человека, краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Тема. Режим и питание спортсмена. Гигиенические знания и навыки, режим дня. Самостоятельные занятия дома и их значение

Теория: Гигиена, общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание: Его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях футболом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Зарядка прогулки, самостоятельные занятия дома.

Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Режим дня для юных футболистов.

Тема. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Оказание первой помощи

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Оказание первой помощи до врача. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Оказание первой помощи при травмах.

Раздел 2. Практическая подготовка

2.1 Общая физическая подготовка.

Тема. Общеразвивающие упражнения: развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости. Для развития физических качеств применяются следующие виды упражнений для занятий по ОФП:

Практика: Строевые упражнения: команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля

мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

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

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500 м. Кросс 1000 м. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча на дальность и в цель. Участие в спортивных играх: ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

2.2 Специальная физическая подготовка

Тема. Ведение мяча

Практика: Ведение мяча, внутренней и внешней сторонами подъёма, с обводкой стоек, с применением обманных движений, с последующим ударом в цель, после остановки разными способами. Пас пяткой в движении. Ведение мяча в парах, с передачей его друг другу на ограниченной площадке. Ведение мяча и передачу осуществлять ранее изученными техническими приемами. Ведение мяча (в первых повторениях прямолинейно, в последующих – зигзагообразно). В парах, контроль мяча и прикрытие его от соперника частью тела или всем телом. Усложнение задания: добавляется третий партнер, который выполняет передачу мяча. Ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрышем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам. Ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрышем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам. Квадрат 4*4 игрока. Задача: осалить игрока соперника рукой, не теряя при этом контроля над своим мячом. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 метров.

Тема. Жонглирование мячом

Практика: жонглирование мячом серединой подъема стопы. Жонглирование мячом, бедром, головой, голеностопом правой, левой ноги. С чередованием «стопа-бедро» одной ногой или двумя ногами, головой, с чередованием «стопа-бедро-голова».

Тема. Прием (остановка) мяча

Остановка мяча внутренней стороной стопы, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой.

Тема. Передачи мяча

Практика: Последовательные передачи короткие, средние, длинные. Игроки стоят в углах квадрата и передают мяч в одно касание. Сделав передачу, они совершают рывок на место партнера. Нагрузка зависит от размеров квадрата. Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы и серединой подъема на расстояние от 10 до 15 м., передачи головой. Упражнения в четверках, передачи мяча в другую четверку последующей сменой мест (передачи низом, серединой стопы, внутренней и внешней частями подъема). Передачи мяча в тройках на месте. После 3–4 повторений происходит смена партнеров. Передачи мяча в тройках в движении.

Тема. Удары по мячу в затруднённых условиях.

Практика: удары по неподвижному мячу после зигзагообразного бега, после имитации сопротивления партнера, обводка партнера и удар. Удары по летящему мячу, из-под прессинга, в игровом упражнении 1x1. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры, завершение игровых эпизодов, штрафные и угловые удары.

Тема. Удары после приема мяча

Практика: удары после коротких, средних и длинных передач мяча, после игры в стенку (короткую и длинную). Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Тема. Удары после приема мяча, моделирующих фрагменты игры.

Практика: в тройках, на одной линии в 5-6 м между партнерами. В тройках, передачи мяча головой. Игрок набрасывает мяч на голову сопернику, тот должен ударом головой послать мяч партнёру. Связки: ведение, передача, удар по мячу, передачи в движении в одно касание, дистанция между игроками 5 метров, удары по воротам.

Тема. Обводка соперника (без борьбы или в борьбе)

Практика: ведение мяча с обводкой конусов (стоек)». Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают то же самое внутренней стороной подъема. Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений. Ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении. Изучение связки «ведение – обводка – ведение».

Тема. Вбрасывание мяча из аута

Практика: Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность. Выполнение ввода мяча: из-за боковой линии, под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Тема. СФП вратаря

Практика: упражнения в ловле мяча, отбивание кулаком, прыжки за мячом, вбрасывание мяча руками из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Ловля высоко летящего мяча в прыжке, тоже в

стороне от врата, летящего мяча на уровне груди, ловля низколетящего мяча, приём катящего мяча, ловля низколетящего мяча с падением. Бросок мяча одной рукой сбоку низом.

Тема. Обманные движения (финты)

Практика: финты ногами и туловищем, финт на удар, финт на ведение, финт на передачу, финт на остановку, постепенно скорость выполнения финта увеличивать. Футболисты в ходе ведения мяча выполняют финт против медленно сближающегося с ними соперника. Игрок, ведущий мяч, обыгрывает с помощью финта двух-трех соперников, бегущих один за другим на расстоянии 5–6 м и действующих пассивно.

2.3 Техничко-тактическая подготовка. Определение игровых амплуа.

Практика: упражнений для развития умения «видеть поле». Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Командные действия.

Тема. Техника передвижения в игре

Практика: совершенствование различных приёмов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Тема. Удары по мячу головой.

Практика: совершенствование техники ударов лбом в прыжке, выполнения с активным сопротивлением, обращая внимание на высоту прыжка. Выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Тема. Удары по мячу с полулёта

Практика: удар выполняется по мячу, отскочившему от поверхности газона или пола спортзала. После отскока ударом внутренней стороны стопы направляем мяч партнёру или (в стенку), это же задание, но удар наносится после шага, после с двух-трёх шагов. Вратарь руками набрасывает мяч игроку, на 13-14 м от ворот, игрок разбегается и с полулёта наносит удар по воротам.

Тема. Удары-передачи мяча.

Практика: различные сочетания приемов техники ударов с техникой передачи мяча. Передачи: короткие, средние и длинные игрок вначале останавливает мяч, а потом делает передачу. Удары по неподвижному мячу-после имитации сопротивления партнера. Удары по движущемуся мячу-обводка партнера и удар.

Тема. Связка технических приёмов

Практика: Обманные движения (финты): «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством. Ведение-удар по мячу. Двое против одного. Квадрат 5x3 количество касаний неограничено. «Футбольный крикет»

Тема. Техника остановки мяча бедром

Практика: в парах, летящий и опускающийся мяч остановить бедром. Игроки в составе 4x4 бедром ударить по мячу вверх, опускающийся мяч остановить бедром. Прямым подыём ударить мяч верхом на небольшую высоту, партнер останавливает мяч бедром, расстояние между партнёрам 8-10 м.

Тема. Техника перехвата мяча

Практика: два игрока, владея мячом, ведут и передают его друг другу.

Третий, обороняющийся, до определенного момента продвигаясь назад к своим воротам, пласируется и при малейшей ошибке соперников за счет выдвижения ноги навстречу мячу выполняет отбор мяча перехватом. Единоборство 1х1. Игрок движется с мячом к нападающему и он его обрабатывает, защитник должен сблизиться с нападающим и при ведении им мяча уловить момент для перехвата.

Тема. Техника и тактика вратаря

Практика: Выбивание мяча от ворот с места. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Действия вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность

Тема. Тактика нападения.

Практика: Индивидуальные действия. Маневрирование на поле «открывание» для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельных участках поля. Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Взаимодействия трех игроков в атакующих действиях. Комбинации в тройках. Комбинации «пропуск мяча». Комбинации «пас на третьего». Стандартные положения. Командные действия. Расположение и взаимодействие игроков при ведении мяча от своих ворот.

Тема. Тактика защиты.

Практика: Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции. Групповые действия. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Командные действия. Организация обороны по принципу персональной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тема. Тактика вратаря.

Практика: Правильный выбор позиции и места в воротах при ударах по воротам. Правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах. Руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

2.4 Интегральная подготовка.

Тема. Овладение техникой игры

Практика: Командные тактические действия в атаке, игра в высоком темпе, атака широким фронтом, атака, маневрируя, меняясь местами, используя возможность для обстрела ворот, выбор правильной позиции игрока. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Создания численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры». Организация обороны по принципу персональной защиты. Организация обороны по принципу комбинированной защиты. Организация обороны против быстрого

нападения. Организация обороны против медленного нападения.

Тема. Игра вратаря

Практика: Правильный выбор позиции в воротах при ударах по воротам. Введение мяча в игру. Выбор правильной позиции при выполнении командой соперника стандартных положений вблизи своих ворот. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне. Ввод мяча в игру, броском руками от ворот, начало организации атаки.

2.5 Контрольные испытания

Сдача контрольных нормативов по ОФП и специальной подготовке, участие в соревнованиях. Характер соревнований: командные. По окончании соревнований тренер-преподаватель проводит разбор игровых комбинации. Выявляет положительные и отрицательные стороны игровых комбинации. Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства, в процессе обучения.

Основной составляющей воспитательной работы в спортивном отделении по футболу является участие детей и родителей во всех общешкольных мероприятиях и соревнованиях согласно годовому плану работы (Приложение 3). Сценарии спортивного праздника, открытого занятия для родителей (Приложение 8)

3 Инструкторская (судейская практика)

Подготовка обучающихся работе в качестве инструктора-помощника тренера, а также к судейству соревнований. Обучающиеся получают представление о соревнованиях, правилах игры, о структуре учебно-тренировочного занятия. Судейство игр в процессе учебных занятий. Уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приёмов, простейших тактических комбинаций. Подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты определены с учетом цели и задач обучения, развития и воспитания, а также уровня освоения программы.

Стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий. Сдача нормативов по специальной физической подготовке. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств. Освоение теоретических знаний из области физической культуры и вида спорта футбол. В процессе занятий по данной программе обучающиеся должны приобрести необходимые знания, умения и навыки по виду спорта футбол.

По окончании первого года освоения программы обучающиеся будут знать:

- об основах физической культуре и спорте, истории развития футбола в мире, в России, регионе;

- знать терминологию, размеры поля, название основных линий разметки, технические требования к оборудованию и инвентарю;
- базовые основы здорового образа жизни, личной и общественной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;
- правила соревнований по футболу, о видах соревнованиях, проводимых для детей.

уметь:

- организовать самостоятельные, а также с группой товарищей занятия футболом;
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять игровые технические элементы и упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- владеть техническими и тактическими приемами футбола по возрасту;
- играть в футбол с соблюдением основных правил.

Личностные качества:

Улучшат уровень физической подготовленности: координацию движений, быстроту реакции и ловкость. Разовьют общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам. Улучшится коммуникативность обучающихся в результате коллективных действий. Овладеют навыками общения в коллективе.

По окончании второго года освоения программы обучающиеся будут знать:

- правила выполнения технических элементов, командных связок и игровых комбинаций;
- организация школьных соревнований по футболу;
- характеристику технических приемов и способы владения мячом;
- понятия о технике, тактике и стиле игры;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов;
- о внешних признаках утомления;
- о главных футбольных организациях в стране и мире Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

уметь:

- демонстрировать приемы техники владения мячом;
- показывать индивидуальную, групповую и командную тактику игры футбол;
- демонстрировать технику и тактику нападения и обороны в игре;
- проявлять навыки футбольных амплуа – защитника, нападающего (центральный, левый, правый), вратаря;
- выполнять требования по общей, специальной и технико-тактической подготовке согласно возрастным категориям;

- участвовать в соревнованиях по футболу;
- проводить анализ игры своей команды и действий игры соперников;
- демонстрировать правила поведения, технику безопасности и положительные черты характера, во время игры по отношению к сопернику, тренеру, судьям и другим участникам соревнований.

Личностные качества:

Улучшат уровень физической подготовленности: координацию движений, быстроту реакции и ловкость. Специальную физическую подготовленность. Улучшится коммуникативность обучающихся в результате коллективных действий. Овладеют навыками общения в коллективе.

По окончании третьего года освоения программы обучающиеся будут знать:

- гигиенические знания и навыки, режим питания спортсмена;
- правила проведения подвижных игр, спортивных игр направленных на закрепление технических умений;
- правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях во время занятий футболом;
- методику выполнения футбольных финтов, и игровые ситуации их применения;
- принципы игры в обороне, в защите, тактические стандартные комбинации;
- правила составления одну из частей тренировочного занятия, разминки;
- правила проведения и подбора упражнений для самостоятельных занятий футболом;

уметь:

- выполнять различные упражнения по общей и специальной подготовке;
- демонстрировать упражнения и комбинации, направленные на быструю и постепенную атаку, оборону зонную, комбинированную, персональную;
- взаимодействовать с игроками команды во время игры;
- участвовать в соревновательной деятельности разного уровня;
- демонстрировать знания различных стандартных комбинаций в игровой деятельности;
- демонстрировать навыки выполнения технических элементов;
- проводить учебные игры в качестве судьи, секретаря; оформлять протоколы игр.

Личностные качества:

Улучшат уровень физической подготовленности, специальной физической подготовленности. Повысят знания в области физической культуры и спорта. Улучшится коммуникативность обучающихся в результате коллективных действий. Овладеют навыками общения в коллективе.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

Обучение по программе «Футбол» предполагает работу обучающихся по отработке и закреплению полученных знаний и умений, а также серьезную внутреннюю работу по воспитанию необходимых качеств личности. Развитию и закреплению этих качеств, способствует отслеживание результатов. Для этого определены следующие формы проведения аттестации: сдача контрольных нормативов по ОФП и специальной подготовке зачет, соревнование.

Критерии оценки результативности определяются таким образом, чтобы можно было определить отнесенность обучающегося к одному из трех уровней результативности: высокий, средний, низкий.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, протоколы сдачи контрольных нормативов, грамоты, протоколы соревнований, фото.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, соревнование.

На основании оценочных материалов, представленных в разделе 2.2, составляется итоговый протокол промежуточной аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Футбол», который является одним из отчетных документов и хранится в архиве МБОУ ДО «ДЮСШ».

№ п/п	ФИО обучающихся	Уровень аттестации (низкий, средний, высокий)	
		Промежуточная (в середине года)	Итоговый (по окончании учебного года)
1			
2			

2.2 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Критерием оценки освоения программы является увеличение показателей личностных достижений, обучающихся. Показателем освоения программы является участие в контрольных играх и соревновательной деятельности. Выполнение требований технической подготовки в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой по футболу. Промежуточный и итоговый контроль учащихся производится на основе нормативов.

Контрольные нормативы 1 год обучения

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег на 30 м	
	8,3сек – 8,8сек - 9,1сек	8,9 сек – 9,2 сек - 10,3 сек
Высокий – средний –	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	

низкий уровень	26,4 - 29,8 - 35,5	27,0 – 30,0 - 45,4
Координация	Жонглирование мячом (кол-во раз)	
	10 – 8 - 6	8 – 6 - 4
	Челночный бег 3*10м (с)	
	9,3сек – 9,8сек - 10,1сек	9,9 сек – 10,2 сек - 11,3 сек
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	
	110- 95 - 85	107 - 85 - 77
Выносливость	6-минутный бег (м)	
	800 – 600 - 400	700 - 500 – 300
Техническая подготовка	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	
	8 - 6 - 4	7 - 5-3

Контрольные нормативы 2 год обучения

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость Высокий – средний – низкий уровень	Бег на 30 м	
	5,9сек – 6,8сек - 7,1сек	6,5 сек – 6,6 сек - 7,3 сек
	Бег 30м с ведением мяча (сек)	
	18,4 – 19,5 - 20,5	19,0 – 20,0 - 21,4
Координация	Жонглирование мячом (кол-во раз)	
	12 – 10 - 8	10 – 8 - 6
	Челночный бег 3*10м (с)	
	8,6-9,5-10,2	8,9-9,9-10,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	
	160-150-130	150-132-120
Выносливость	1000 м (с)	
	4,50-5,5-6,20	5,25-6,20-6,30
Техническая подготовка	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	
	9 – 7 - 5	8 – 5 - 3

Контрольные нормативы 3 год обучения

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость Высокий –	Бег на 30 м (с)	
	5,3сек – 5,4 сек - 5,8 сек	5,7 сек – 6,0 сек - 6,3 сек

средний – низкий уровень	Бег 30м с ведением мяча (сек)	
	17,4 – 18,5 - 19,5	18,5 – 19,0 - 20,4
Координация	Жонглирование мячом (кол-во раз)	
	15 – 14 - 12	13 – 11 - 9
	Челночный бег 3*10м (с)	
	7,9-8,6-9,3	8,2-9,0-10,0
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места (см)	
	181- 162 - 150	162 -142 - 138
Выносливость	бег 1500 м (мин,с)	
	6,50-7,55-8,20	7,13-8,20-9,20
Техническая подготовка	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	
	10 – 8 - 5	9 – 8 -4

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке

лет	уровень	Жонглирование мячом правой левой ногой (кол-во раз)	Ведение мяча 5 м., с обводкой 3-х стоек змейкой и ударом по воротам с 7м. (сек)	По пять ударов каждой ногой по воротам на точность с 7м. (кол-во попаданий)
6,5-8	Высокий	6	9,9	4
	Средний	5	10,0	3
	Низкий	3	10,1	2
9-11	Высокий	10	9,8	5
	Средний	9	9,9	4
	Низкий	6	10,0	3
12-17	Высокий	11	9,7	6
	Средний	10	9,8	5
	Низкий	7	9,9	4

2.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Футбол» проводятся на базе МОУ «Железнодорожная СОШ №1», в спортивном зале, на школьном стадионе который отвечает требованиям санитарно-гигиенических норм, правилам техники безопасности.

Необходимый инвентарь:

- гантели переменной массы (от 500гр до 1,5 кг);
- мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 3 кг;
- мячи для игры в футбол;
- мячи волейбольные, теннисные, баскетбольные;

- ворота переносные;
- стойки для обводки;
- перекладина гимнастическая;
- скамейка гимнастическая;
- маты гимнастические;
- сетка для ворот;
- скакалки - 15шт;
- тренировочные манишки;
- секундомер;
- учебно - методическая литература по виду спорта футбол;
- информационное (фото-, видео- и интернет источники);
- аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Дидактическое обеспечение программы:

- картотека упражнений по игровым комбинациям (карточки);
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в футболе;
- «Правила игры в футбол»;
- видеозаписи выступлений учащихся;
- «Правила судейства в футболе»;
- технические средства обучения (компьютер, принтер).

Кадровое обеспечение: реализацию программы осуществляет тренер преподаватель МБОУ ДО «ДЮСШ», владеющий профессиональными компетенциями в предметной области, имеющий педагогическое образование по физической культуре и спорту.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы организации и проведения занятий: учебные (изучение нового материала), тренировочные (совершенствование изученного материала), учебно-тренировочные (изучение нового материала, совершенствование изученного материала), контрольные (тестирование сторон подготовленности), игровая.

Формы организации деятельности учащихся: групповая и индивидуальная, подгрупповая, фронтальная.

Организационно-педагогические условия.

Спортивная подготовка обучающихся включает в себя формы, методы и средства обучения, образующие последовательную, закономерную цепочку их взаимодействия, что создаёт грамотную структуру процесса по достижению конкретного (конечного) результата.

Методы и средства обучения

1-й этап – ознакомление с новыми упражнениям, воссоздание общей картины двигательного действия, его структуры и последовательности от исходного до конечного положения (показ, видео-воспроизведение), достаточно полная информация об основных ошибках исполнения);

2-й этап - разучивание упражнения с использованием метода расчлененно-конструктивного упражнения или целостного метода в зависимости от группы трудности разучиваемого теннисного элемента, а также с использованием подготовительных и подводящих упражнений;

3-й – 4-й этапы – закрепление и совершенствование техники выполнения упражнений.

При обучении применяются словесный метод, метод наглядной демонстрации, метод упражнения.

Развитие различных сторон подготовленности спортсменов происходит неравномерно. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в футболе. Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 6-8 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с чётким определением победителей, игры с мячом для футбола с определением лучшего спортсмена, в этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений; задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 7-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д.; наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости - подвижности в суставах.

В возрасте 11-14 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения, с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения при работе со спортсменами в этом возрасте тренеру рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, наиболее тяжело переносятся занимающимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 15-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определённого результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; с 15 лет целесообразно увеличивать объём упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств.

Используются технологии:

- **образовательные** направлены на развитие природных задатков, на реализацию интересов детей, и на развитие у них общих, творческих и специальных способностей;
- **воспитательные** осознание обучающимися значимости занятий спортом;
- **педагогические технологии** являются процессом достижения планируемых результатов обучения и включают в себя:
- **технология поддержки** ребёнка (поддержка индивидуального развития, творческого характера обучающегося);
- **технологии сотрудничества в команде** (правила поведения в коллективе, участие в общих мероприятиях, взаимопонимание);
- **здоровье сберегающие технологии** (направлены на укрепление и сохранение здоровья, стремление к ведению здорового образа жизни, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей);
- **информационно-коммуникативные** технологии (это процессы подготовки и передачи информации, средством осуществления которых является компьютер, ИКТ повышают мотивацию к занятиям спортом, развивают информационную культуру);
- **игровые технологии** (освоение правил поведения, приобретение навыков совместной коллективной деятельности, индивидуальные характеристики учащихся, необходимые для достижения цели: выигрыш, победа, приз); развивают познавательную активность, повышают интерес к систематическим занятиям, создают командный дух в коллективе, повышают эмоциональность учебно-тренировочного процесса);
- **технологии проблемного обучения** (обучающиеся самостоятельно определяют проблему, ставят цели, задачи, определяют способы достижения результата, проявляют самостоятельность в работе);
- **интегрированные** (учащиеся легко переходят с одного вида упражнений на другой, видят их связь)

Используются и другие современные технологии: технология разноуровневого обучения, технология индивидуализации обучения (адаптивная), инновационные технологии.

Структура занятия:

Учебно-тренировочное занятие по футболу имеет определенную структуру;

- вводная (подготовительная) часть - 8-12 мин. (30-32 мин)
- основная часть – 20 - 25мин. (40-43 мин)
- заключительная часть – 7-10 мин. (20-25 мин)

Занятие включает в себя вводно-подготовительную часть (упражнения общей и специальной подготовки), основную часть (направленную на решение основных задач занятия: теоретическую и практическую подготовку) и заключительную часть (включающую, как правило, подвижные игры невысокой интенсивности). В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в футбол. В практической части изучаются технические приемы.

Инструкции по технике безопасности на занятиях по футболу, охране жизни и здоровья обучающихся (Приложении 4)

Правила игры в футбол представлены в (Приложении 6)

Список литературы:

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
3. Годик М.А. Бороздов Г.Л., Кулин Н.А., Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско–юношеских спортивных школ, ОАО «Издательство «Советский спорт», 2011 г. – 100 с.
4. Андреев С. Н Футбол - твоя игра.. - М.: Просвещение., 1989 г. – 1205 с.
5. Захаров А.В. Футбол. Уроки профессионала для начинающих. СПб «Питер» 2010г.
6. Кук М А. Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира Москва,2009
7. Швыков, И.А Футбол в школе.. «Терра-Спорт»., 2002 г. – 97 с.
8. Швыков, И.А. Спорт в школе, футбол, Москва 2002г.
9. Иванов О.Г Типовая программа спортивной подготовки для групп СОЭ по виду спорта «Футбол» (методическое пособие). ФГБУ ФЦПСР» 2020г.

Приложение 1

**Календарный учебно-тематический план по дополнительной
общеразвивающей программе «Футбол» на 2025-2026 уч.
первый год обучения**

№ п / п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол- во часо в	Форма контроля
1		Организационное собрание. Беседа: "Вводное занятие. Цели и задачи «Футбол, как вид спорта и физического оздоровления". Произвольная игра. Инструктаж по технике безопасности.	Беседа. Групповая Индивидуально- игровая.	1	Опросы. Наблюдение
2		Беседа: "Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях". Определение ОФП обучающихся. Прыжки со скакалкой. Игра с мячом у стены и в кругу.	Беседа. Инструктаж по ТБ Групповая Индивидуально- игровая.	1	Опросы. Наблюдение Выполнение заданных упражнений.
3		Беседа: "Самостоятельные занятия дома и их значение" Тема: "Обманные движения". Упражнения с мячом (удержание мяча, игра"Курочки").	Беседа. Показ, Демонстрация. Групповая Индивидуальная , игровая.	1	

4		Тема: " Упражнения с мячом у ворот". (подбивание мяча правой, левой после отскока от пола)."Упражнение на развитие чувства мяча. "Куча мала".	Показ. Групповая Индивидуально-игровая.	1	Наблюдение Выполнение заданных упражнений.
5		Беседа: "Форма игроков и поведение во время игры и занятий". Тема: "Упражнения с мячом в квадрате" (Подбивание мяча левой, правой после отскока от пола). Игра"Гонки с мячами".	Беседа. Показ, Групповая Индивидуальная Игровая.	1	Наблюдение Выполнение специальных упражнений.
6		Тема: "Упражнения с мячом в защите". (подбивание мяча левой и правой после отскока от пола поочередно). Упражнение на развитие чувства мяча, "Мяч соседу"	Показ, Групповая Индивидуальная Игровая.	1	Наблюдение Выполнение специальных упражнений
7		Беседа: "Спортивный инвентарь для занятий ОФП. Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры, правила пользования".Тема: "Упражнения с мячом и жонглирование " (отбивание мяча правой после отскока от стены), "Горячая картошка".	Беседа. Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	1	Опросы. Наблюдение Выполнение упражнений.
8		Тема: Жонглирование мячом, отбивание мяча правой после отскока Проверка освоения жонглирования. "Эстафета".	Беседа. Показ. Групповая Индивидуальная	1	Наблюдение Выполнение упражнений на количество.
9		Тема: «Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями» Игра на точность ударов "В цель" Попадание в цель мячом»	Показ. Имитация. Групповая Индивидуальная Игровая.	1	Опрос. Наблюдение Выполнение упражнений.
10		ОФП. Тема "Разминка" Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Тема: Парные и групповые упражнения с ведением мяча»	Беседа. Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная игровая.	1	Наблюдение Выполнение упражнений.
11		ОФП Тема: «Ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями» Учебная игра	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная Игровая.	1	Опрос. Наблюдение Выполнение упражнений
12		ОФП Тема: Ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями» Учебная игра	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная игровая.	1	Наблюдение Выполнение упражнений на количество.
1		Тема: Удары внутренней и средней частью	Показ.	1	Наблюдение

3		подъема по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Учебная игра	Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.		Выполнение упражнений
1 4		Тема: Удары по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Учебная игра	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
1 5		Тема: «Удары внешней частью подъема, удары на точность» Учебная игра	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная игровая.	1	Наблюдение Выполнение упражнений
1 6		ОФП Тема: Остановка мяча. Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад» Учебная игра	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	Наблюдение Выполнение упражнений
1 7		Тема: Тема: Удары по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Учебная игра	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	Наблюдение Выполнение упражнений
1 8		ОФП Тема: «Ведение мяча внешней частью подъема (внутренней). Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом»	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	Выполнение прыжков на скакалке на количество. Наблюдение Выполнение упражнений
1 9		Тема: «Остановка бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника»	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	Наблюдение Выполнение упражнений
2 0		Тема: Ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями» Учебная игра	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	Наблюдение Выполнение упражнений
2 1		ОФП. Прыжковые и беговые упражнения. Тема: «Развитие контроля мяча. Игра и эстафеты»	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение упражнений на количество.
2 2		Тема: «Удары по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему	Показ. Групповая Индивидуальная.	1	Наблюдение Выполнение

		мячу» Учебная игра Развитие контроля мяча Игра "Круг".	Имитация движений. Игровая.		упражнений и движений.
2 3		Тема: «Остановка мяча. Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад» Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
2 4		ОФП Тема: «Удары внешней частью подъема, Удары на точность» Учебная игра Упражнение: "Концентрация на мяче"	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
2 5		Тема: "Упражнение на развитие чувства мяча "Поймай мяч" Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений.
2 6		Тема: «Ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями»	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений упражнений
2 7		Беседа: "Краткие сведения об организме человека; необходимость физических упражнений для правильного развития. Закаливание. Значение режима дня". Тема: "Сочетание ударов» Выполнение упражнения и движения	Беседа Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
2 8		Воспитание координационных способностей Тема: "Сочетание ударов» Выполнение упражнения и движения с отскока. Игра на точность "В цель"	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Опрос. Наблюдение Выполнение движений и упражнений
2 9		ОФП Тема: «Остановка бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника» Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений упражнений
3 0		ОФП. Упражнения для мышц ног и туловища. Упражнения на развитие координации (бег, прыжки, перемещения с мячом). Тема: «Выполнение упражнения и движения с отскока»	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение упражнений и движений

3 1	Тема: «Удары внешней частью подъема, Удары на точность» Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение упражнений и движений
3 2	Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (влево – вправо). Тема: «Выполнение упражнения и движения с отскока»	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение упражнений и движений
3 3	ОФП Тема: «Остановка бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника» Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
3 4	Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (назад – вперед). "Лесенка" Тема: «Выполнение упражнения и движения с отскока»	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
3 5	ОФП Тема: Удары по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.		Наблюдение Выполнение движений и упражнений
3 6	Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (назад – вперед). Тема: «Выполнение упражнения и движения с отскока»	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
3 7	ОФП Тема: «Остановка мяча. Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад» Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Подведение итогов Наблюдение Выполнение движений и упражнений
3 8	ОФП. Упражнения для воспитания выносливости. Тема: «Упражнение для освоения навыков игры» "Перехваты"	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
3 9	ОФП Тема: Упражнения для освоения двигательных действий. Передвижения в игровой стойке со сменой зон (по треугольнику).	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
4	Тема: «Остановка бедром, грудью.	Показ.	1	Наблюдение

0		Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника»	Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.		Выполнение движений и упражнений
4 1		Тема: «Упражнение для освоения навыков игры: перемещение в различных направлениях "восьмерка" Перемещение по площадке»	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение ударов на количество.
4 2		Тема: «Упражнение для освоения навыков игры Перемещение по площадке»	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
4 3		Тема: «Удары внешней частью подъема, Удары на точность» Учебная игра	Групповая Индивидуальная. Имитация движений.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
4 4		Тема: «Упражнение для освоения навыков игры Перемещение по площадке»	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
4 5		ОФП Тема: «Остановка бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника» Совершенствование движений и перемещений	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
4 6		Теория: Понятие о правилах игры Практика: Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
4 7		Беседа: История развития футбола в нашей стране, успехи российских спортсменов на соревнованиях. Учебная игра	Беседа Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	1	Наблюдение Выполнение и разъяснение правил игры
4 8		Теория: Правила игры в футбол Практика: игра с использованием подсчета голов.	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	1	Опрос. Наблюдение Ведение счета.
4 9		Беседа: "История развития футбола за рубежом". Тема: «Обманные движения (финты), «Уход» выпадом (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).	Беседа Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	Опрос. Наблюдение Подсчет голов.
5 0		ОФП Тема: «Остановка мяча. Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация	1	Опрос. Наблюдение Выполнение

		движении вперед и назад» Учебная игра	движений. Игровая.		упражнений
5 1		Тема: «Ведение мяча внешней частью подъема (внутренней). Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом»	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
5 2		Тема: «Ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями»	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
5 3		Тема: «Остановка бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника»	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
5 4		ОФП Тема: Финт «остановкой» мяча ногой (после остановки рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево)	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Текущий контроль. Наблюдение Выполнение упражнений
5 5		ОФП Тема: Удары по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
5 6		ОФП Тема: «Удары внешней частью подъема, Удары на точность» Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение упражнений
5 7		Тема: «Остановка мяча. Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад» Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение упражнений
5 8		Тема: Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево) Выполнение перемещений и движение ног (имитация). Выполнение ударов по воротам.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
5 9		ОФП Тема: «Обманные движения (финты), «Уход» выпадом (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений

6 0	ОФП Тема: Финт «остановкой» мяча ногой (после остановки рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево) Игра "Мельница".	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
6 1	Тема: «Ведение мяча внешней частью подъема (внутренней). Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом»	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
6 2	ОФП Тема: Обманное движение «ударом» по мячу. Выполнение перемещений и движение ног (имитация). Выполнение ударов по воротам. Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей. Выполнение удара "Накат"	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
6 3	Тема: "Накат"Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей. Выполнение удара "Накат" обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
6 4	ОФП Тема: Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево) Выполнение перемещений и движение ног (имитация). Выполнение ударов по воротам. Выполнение удара "Накат" слева с перемещением	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
6 5	Тема: Отбор мяча. При единоборстве с соперником находящемся на месте, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
6 6	Тема: Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ходу партнеру. Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
6 7	ОФП Тема: «Обманные движения (финты), «Уход» выпадам (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую)	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
6 8	ОФП Тема: "Прием мяча" Выполнение упражнения приема мяча в паре. Удары по воротам	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
6 9	Тема: Групповые действия: комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах,	Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и

		сбрасывание мяча, взаимодействие партнеров, используя короткие и средние передачи. Тестирование.			упражнений
7 0		Общеразвивающие игры. Игра "Солнышко". Игры и упражнения на закрепление передачи, приема мяча и ударов по воротам	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение обязательно го минимума.
7 1		ОФП Тема: «Остановка мяча. Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад» Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
7 2		Беседа: "Самостоятельные занятия дома и их значение" ОФП Тема: Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево) Выполнение перемещений и движение ног (имитация). Выполнение ударов по воротам.	Беседа. Показ, Демонстрация. Групповая Индивидуальная, игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
7 3		Тема: Отбор мяча. При единоборстве с соперником находящемся на месте, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуально- игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
7 4		Беседа: "Форма игроков и поведение во время игры и занятий". Тема: Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ходу партнеру. Учебная игра «Гонки с мячами»	Беседа. Показ, Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
7 5		Тема: Отбор мяча. При единоборстве с соперником находящемся на месте, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Учебная игра Упражнение на развитие чувства мяча, "Мяч соседу".	Показ, Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
7 6		Беседа: "Спортивный инвентарь для занятий ОФП. Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры, правила пользования" Тема: Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ходу партнеру. Учебная игра «Гонки с мячами»	Беседа. Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
7 7		ОФП Тема: «Обманные движения (финты), «Уход» выпадам (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую) Проверка освоения жонглирования. "Эстафета".	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	Опросы. Наблюдение Выполнение движений и упражнений
7 8		Беседа: "Значение занятий футболом для развития детей" Тема: Индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле, действия партнеров и соперника,	Беседа. Показ. Групповая Индивидуальная	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений

		занятие выгодной позиции для получения мяча. Учебная игра.			
7 9		Тема: Тема: Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево) Выполнение перемещений и движение ног (имитация). Выполнение ударов по воротам. Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей	Показ. Имитация. Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
8 0		ОФП. Тема "Разминка" Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Тема: Отбор мяча. Учебная игра Упражнение на развитие чувства мяча, "Мяч соседу".	Беседа. Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
8 1		ОФП Тема: Финт «остановкой» мяча ногой (после остановки рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево) Игра "Мельница".	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
8 2		Тема: Тема: Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ходу партнеру. Учебная игра «Гонки с мячами»	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
8 3		ОФП Тема: Индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле, действия партнеров и соперника, занятие выгодной позиции для получения мяча. Учебная игра.	Показ.Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
8 4		Тема: «Ведение мяча внешней частью подъема (внутренней). Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом»	Показ.Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
8 5		Тема: Групповые действия: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, сбрасывание мяча, взаимодействие партнеров, используя короткие и средние передачи.	Показ.Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
8 6		ОФП Тема: Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
8 7		ОФП Тема: Финт «остановкой» мяча ногой (после остановки рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой	Показ. Имитация движений.	1	Наблюдение Выполнение движений и

		(имитируя удар, уход от соперника вправо или влево) Игра "Мельница".	Групповая Индивидуальная. игровая.		упражнений
8 8		ОФП Тема: «Обманные движения (финты), «Уход» выпадом (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую) Проверка освоения жонглирования. "Эстафета"	Показ.Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	Выполнение прыжков количество. Наблюдение . Выполнение упражнений у стола.
9 9		Тема: Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ходу партнеру. Учебная игра «Гонки с мячами»	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
9 0		Тема: Отбор мяча. Учебная игра Упражнение на развитие чувства мяча, "Мяч соседу".	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
9 1		ОФП Тема: Индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле, действия партнеров и соперника, занятие выгодной позиции для получения мяча. Учебная игра.	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
9 2		Тема: Групповые действия: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, сбрасывание мяча, взаимодействие партнеров, используя короткие и средние передачи. Развитие контроля мяча. Игра "Круг".	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
9 3		ОФП Тема: Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
9 4		ОФП Тема: Индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
9 5		ОФП Тема: «Обманные движения (финты), «Уход» выпадом (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую) Проверка освоения жонглирования. "Эстафета". "Упражнение на развитие чувства мяча, "Поймай мяч".	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
		ОФП Тема: Индивидуальные действия:	Показ.	1	Наблюдение

9 6		правильное расположение на футбольном поле, действия партнеров и соперника, занятие выгодной позиции для получения мяча. Учебная игра.	Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.		Выполнение движений и упражнений
9 7		Беседа: "Краткие биологические сведения об организме человека; необходимость физических упражнений для его правильного функционирования. Закаливание. Значение режима дня". Тема: Индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле. Учебная игра.	Беседа Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
9 8		Воспитание координационных способностей Тема: "Сочетание ударов справа и слева ". Выполнение упражнения и движения. Игра на точность "В цель"	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Опрос. Наблюдение Выполнение движений и упражнений
9 9		ОФП Тема: Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ходу партнеру. Учебная игра «Гонки с мячами», обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
1 0 0		ОФП. Упражнения для мышц ног и туловища. Упражнения на развитие координации (бег, прыжки, перемещения). Тема: Индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле. Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
1 0 1		Тема: Тема: Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево) Выполнение перемещений и движение ног (имитация). Выполнение ударов по воротам. Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
1 0 2		Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (влево – вправо). Тема: Выполнение упражнения и движения с мячом	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
1 0 3		Тема: Отбор мяча. Учебная игра Упражнение на развитие чувства мяча, "Мяч соседу", обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
1 0 4		Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (назад – вперед).	Показ. Групповая Индивидуальная	1	Наблюдение Выполнение движений и

		"Лесенка"Тема: Удар по воротам с перемещением вперед – назад. Выполнение упражнения и движения с мячом.	Имитация движений. Игровая.		упражнений
1 0 5		Тема: Индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле. Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
1 0 6		Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (назад – вперед). Тема: Тема: Отбор мяча. Учебная игра Упражнение на развитие чувства мяча, "Мяч соседу", обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение Движений и упражнений
1 0 7		ОФП Тема: Финт «остановкой» мяча ногой (после остановки рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево) Игра "Мельница".	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Подведение итогов прыжков. Наблюдение Выполнение движений и упражнений
1 0 8		ОФП. Упражнения для воспитания выносливости. Тема: Индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле. Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
1 0 9		Упражнения для освоения двигательных действий. Передвижения со сменой зон (по треугольнику). Совершенствование ударов слева и справа	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений упражнений
1 1 0		Тема: ОФП Тема: Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ходу партнеру. Учебная игра «Гонки с мячами», обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений упражнений
1 1 1		Тема: Упражнение для освоения навыков игры: перемещение в различных направлениях "восьмерка" Перемещение по площадке. Работа ног при ударах	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение ударов на количество.
1 1 2		Тема: Отбор мяча. Учебная игра Упражнение на развитие чувства мяча, "Мяч соседу", обмен ударами в парах. Перемещение по площадке. Работа ног при ударах в движении.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Имитация движений.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
1 1 3		ОФП Тема: "Основная стойка футболиста" Совершенствование движений ног при ударах слева, справа.	Групповая Индивидуальная Имитация	1	Наблюдение Выполнение движений и

			движений.		упражнений
1 1 4		Тема: "Основная стойка футболиста" Упражнение для освоения навыков игры: на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие. Перемещение по площадке. Работа ног при ударах слева и справа в движении.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
1 1 5		Тема: "Основная стойка футболиста" Совершенствование движений и перемещений ног при ударах слева - справа.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
1 1 6		ОФП Тема: «Обманные движения (финты), «Уход» выпадом (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую) Проверка освоения жонглирования" Практика: Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил.	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
1 1 7		Беседа: История развития футбола в нашей стране, успехи российских спортсменов на соревнованиях. Практика: вбрасывание мяча и обмен ударами обучением простейшего ведения счета.	Беседа Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	1	Наблюдение Выполнение и разъяснение правил игры
1 1 8		Теория: Правила игры в футбол Практика: игра по упрощенным правилам Тема: Индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле. Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	1	Опрос. Наблюдение Ведение счета игры
1 1 9		Беседа: "История развития футбола за рубежом". ОФП Тема: «Обманные движения (финты), «Уход» выпадом (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую) Проверка освоения жонглирования. "Эстафета".	Беседа Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	1	Опрос. Наблюдение Подсчет
1 2 0		ОФП Тема: Финт «остановкой» мяча ногой (после остановки рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево) Игра "Мельница".	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Опрос. Наблюдение Выполнение упражнений на столе.
1 2 1		ОФП Тема: Тема: Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево) Выполнение перемещений и движение ног (имитация). Выполнение ударов по воротам. Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
1 2		Тема: Отбор мяча. Учебная игра Упражнение на развитие чувства мяча,	Показ. Групповая	1	Наблюдение Выполнение

2		"Мяч соседу", обмен ударами в парах. Перемещение по площадке. Работа ног при ударах в движении.	Индивидуальная Имитация движений. Игровая.		движений и упражнений
1 2 3		Тема: ОФП Тема: Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ходу партнеру. Учебная игра «Гонки с мячами», обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
1 2 4		ОФП Тема: Тема: Индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле. Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Текущий контроль. Наблюдение Выполнение упражнений
1 2 5		ОФП Тема: Финт «остановкой» мяча ногой (после остановки рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево) Игра "Мельница".	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
1 2 6		Тема: Отбор мяча. Учебная игра Упражнение на развитие чувства мяча, "Мяч соседу", обмен ударами в парах. Перемещение по площадке. Работа ног при ударах в движении.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение упражнений
1 2 7		Тема: «Ведение мяча внешней частью подъема (внутренней). Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом»	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений
1 2 8		ОФП Тема: Групповые действия: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, сбрасывание мяча, взаимодействие партнеров, используя короткие и средние передачи. Игра "Мельница"	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений
1 2 9		Тема: ОФП Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ходу партнеру. Учебная игра «Гонки с мячами», обмен ударами в парах	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение упражнений
1 3 0		Тема: Тема: Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево) Выполнение перемещений и движение ног (имитация). Выполнение ударов по воротам. Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей. Игра "Мельница".	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение упражнений

1 3 1	ОФП Тема: Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение упражнений
1 3 2	Тема: Отбор мяча. Учебная игра Упражнение на развитие чувства мяча, "Мяч соседу", обмен ударами в парах. Перемещение по площадке. Работа ног при ударах в движении.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение упражнений
1 3 3	Тема: ОФП Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ходу партнеру. Учебная игра «Гонки с мячами», обмен ударами в парах	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение упражнений
1 3 4	Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей . ОФП Тема: Финт «остановкой» мяча ногой (после остановки рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево) Игра "Мельница".	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение упражнений
1 3 5	Тема: Отбор мяча. Учебная игра Упражнение на развитие чувства мяча, "Мяч соседу", обмен ударами в парах. Перемещение по площадке. Работа ног при ударах в движении.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение упражнений
1 3 6	ОФП Тема: Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей (перенос мячей) Совершенствование (чередование) ударов слева и справа накатом	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение упражнений
1 3 7	Тема: Тема: Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево) Выполнение перемещений и движение ног (имитация). Выполнение ударов по воротам. Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	1	Наблюдение Выполнение упражнений
1 3 8	Тема: ОФП Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ходу партнеру. Учебная игра «Гонки с мячами», обмен ударами в парах	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	1	Наблюдение Выполнение упражнений
1 3	Итоговое тестирование.	Групповая Индивидуальная	1	Наблюдение Выполнение

9			Игровая.		упражнений
1 4 0		Тема: Общеразвивающие игры. Игра "Солнышко". Игры и упражнения на закрепление навыков игры	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	1	Наблюдение Выполнение обязательного минимума.
1 4 1		Итоговое занятие. Задание на лето по ОФП. Инструктаж на летние каникулы. Игры по упрощенным правилам.	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений
1 4 2		Тема: Отбор мяча. Учебная игра Упражнение на развитие чувства мяча, "Мяч соседу", обмен ударами в парах. Перемещение по площадке. Работа ног при ударах в движении.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение . Выполнение упражнений
1 4 3		ОФП. Упражнения для мышц ног и туловища. Упражнения на развитие координации(бег, прыжки, перемещения). Тема: Индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение упражнений и движений
1 4 4		Тема: Индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле. Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение упражнений и движений
1 4 5		Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (влево – вправо). ОФП Тема: Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение упражнений и движений
1 4 6		Тема: Тема: Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево) Выполнение перемещений и движение ног (имитация). Выполнение ударов по воротам. Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений
1 4 7		Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (назад – вперед). "Лесенка"Тема: Индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле. Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений

1 4 8		ОФП Тема: «Обманные движения (финты), «Уход» выпадам (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую) Проверка освоения жонглирования. "Эстафета"	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.		Наблюдение Выполнение движений и упражнений
1 4 9		Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (назад – вперед). ОФП Тема: Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
1 5 0		ОФП Тема: Финт «остановкой» мяча ногой (после остановки рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево) Игра "Мельница".	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Подведение итогов прыжков. Наблюдение Выполнение движений упражнений
1 5 1		ОФП. Упражнения для воспитания выносливости. Тема: Индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле. Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
1 5 2		Упражнения для освоения двигательных действий. Тема: Отбор мяча. Учебная игра Упражнение на развитие чувства мяча, "Мяч соседу", обмен ударами в парах. Перемещение по площадке. Работа ног при ударах в движении.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
1 5 3		Тема: ОФП Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ходу партнеру. Учебная игра «Гонки с мячами», обмен ударами в пара.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
1 5 4		Тема: Групповые действия: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, сбрасывание мяча, взаимодействие партнеров, используя короткие и средние передачи.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение Выполнение Передач на количество.
1 5 5		ОФП Тема: Тема: Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево) Выполнение перемещений и движение ног (имитация). Выполнение ударов по воротам. Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений

1 5 6		Тема: «Остановка мяча. Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад» Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
1 5 7		Тема: «Ведение мяча внешней частью подъема (внутренней). Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом»	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
1 5 8		ОФП Тема: Индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле. Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
1 5 9		Тема: ОФП Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ходу партнеру. Учебная игра «Гонки с мячами», обмен ударами в парах	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
1 6 0		Тема: Отбор мяча. Учебная игра Упражнение на развитие чувства мяча, "Мяч соседу", обмен ударами в парах. Перемещение по площадке. Работа ног при ударах в движении.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
1 6 1		Тема: «Ведение мяча внешней частью подъема (внутренней). Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом»	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
1 6 2		Тема: Ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями» Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
1 6 3		Тема: Индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле. Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
1 6 4		ОФП Тема: «Удары внешней частью подъема, Удары на точность» Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	1	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
1 6 5		ОФП Тема: «Остановка мяча. Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад» Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	1	Наблюдение Выполнение упражнений
1 6 6		ОФП Тема: «Остановка бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий	Показ. Групповая Индивидуальная	1	Наблюдение Выполнение упражнений

		и закрывая его туловищем от соперника»	Имитация движений.		
1 6 7		Тема: Отбор мяча. Учебная игра Упражнение на развитие чувства мяча, "Мяч соседу", обмен ударами в парах. Перемещение по площадке. Работа ног при ударах в движении.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	1	Наблюдение Выполнение упражнений
1 6 8		Тема: Удары по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	1	Наблюдение Выполнение упражнений
1 6 9		Тема: Тема: Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево) Выполнение перемещений и движение ног (имитация). Выполнение ударов по воротам. Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	1	Наблюдение Выполнение упражнений
1 7 0		Тема: «Остановка бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника»	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	1	Наблюдение Выполнение упражнений
1 7 1		Тема: Тема: «Ведение мяча внешней частью подъема (внутренней). Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом»	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	1	Наблюдение Выполнение упражнений
1 7 2		Тема: «Удары внешней частью подъема, Удары на точность» Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	1	Наблюдение Выполнение упражнений
1 7 3		Тема: Ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями» Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	1	Наблюдение Выполнение упражнений
1 7 4		Тема: Удары по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	1	Наблюдение Выполнение упражнений
1 7 5		Тема: «Остановка бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника»	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	1	Наблюдение Выполнение упражнений
1 7 6		Тема: Индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле. Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация	1	Наблюдение Выполнение упражнений

			движений.		
--	--	--	-----------	--	--

**Календарный учебно-тематический план по дополнительной
общеразвивающей программе «Футбол»
второй год обучения**

№ п/п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1		Тема: Выявление уровня первичной подготовки История развития футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Учебная игра. Игра на точность ударов "В цель"	Показ. Имитация. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений.
2		Тема: "Остановка"" Удар» ОФП. «Остановка мяча. Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад» Учебная игра	Беседа. Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная игровая.	2	Опрос. Наблюдение Выполнение упражнений
3		Тема: Удары по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Учебная игра	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений на количество.
4		Тема: Ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями» Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
5		Тема: «Удары по мячу головой. Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу»	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная игровая.	2	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
6		Тема: «Остановка бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника»	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
7		Тема: «Ведение мяча внешней частью подъема (внутренней). Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом»	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
8		Тема: «Удары внешней частью подъема, Удары на точность» Удар внешней частью подъёма. Совершенствование	Показ. Имитация движений. Групповая	2	Наблюдение Выполнение упражнений

		перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Учебная игра	Индивидуальная игровая.		
9		Тема: Командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная игровая.	2	Выполнение прыжков количество. Наблюдение Выполнение упражнений
10		Тема: Ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями» Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
11		Тема: «Удары по мячу головой. Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу»	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
12		Тема: «Остановка бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника»	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений количество.
13		ОФП Тема: «Остановка мяча. Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад» Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений и движений.
14		Тема: Групповые действия: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, сбрасывание мяча, взаимодействие партнеров, используя короткие и средние передачи. Развитие контроля мяча. Игра "Круг".	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
15		Тема: Тема: «Ведение мяча внешней частью подъема (внутренней). Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом»	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. игровая.	2	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
16		Тема: «Остановка мяча. Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад» Учебная игра Упражнение: "Концентрация на мяче"	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение движений и упражнений.
17		Тема: ОФП Тема: Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация	Показ. Групповая	2	Наблюдение Выполнение

		«пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений, обмен ударами в парах. "Упражнение на развитие чувства мяча "Поймай мяч"	Индивидуальная Игровая. Имитация движений. Игровая.		движений и упражнений
18		Тема: «Ведение мяча внешней частью подъема (внутренней). Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом»	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
19		Беседа: " Сведения об организме человека; необходимость физических упражнений для его правильного функционирования. Закаливание. Значение режима дня". Тема: "Сочетание передач, остановок". Выполнение упражнения и движения от ворот.	Беседа Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	2	Опрос. Наблюдение Выполнение движений и упражнений
20		Воспитание координационных способностей Тема: "Сочетание передач, остановок". Выполнение упражнения и движения от ворот. Игра на точность "В цель "	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
21		Тема: «Остановка бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника»	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений и движений
22		ОФП. Упражнения для мышц ног и туловища. Упражнения на развитие координации(бег, прыжки, перемещения с мячом). Тема: Командные действия: выполнение действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений и движений
23		Тема: Ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями» Обманные движения с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений и движений
24		Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (влево – вправо). ОФП Тема: Индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча. Противдействие передаче и удары по	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение движений у упражнений

		воротам. Выполнение упражнения и движения с мячом.			
25		Тема: «Удары по мячу головой. Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу»	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
26		Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (назад – вперед). "Лесенка" Тема: Командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
27		Тема: «Остановка бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника»	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.		Наблюдение Выполнение движений и упражнения
28		Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (назад – вперед). Тема: Ведение мяча только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров. Выполнение упражнения и движения с мячом.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Подведение итогов Наблюдение Выполнение движений упражнений
29		Тема: «Остановка мяча. Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад» Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
30		ОФП. Упражнения для воспитания выносливости. Тема: Командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Упражнение для освоения навыков игры	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение движений у упражнений
31		Упражнения для освоения двигательных действий. Передвижения в игровой стойке со сменой зон (по треугольнику). Тема: Совершенствование передач мяча	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение движений у упражнений

32		Тема: Ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями» Учебная игра.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение ударов на количество.
33		ОФП Тема: Индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам. Упражнение для освоения навыков игры: перемещение различных направлениях "восьмерка" Перемещение по площадке.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
34		Тема: Командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Упражнение для освоения навыков игры	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	2	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
35		Тема: «Остановка бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника»	Групповая Индивидуальная Имитация движений.	2	Наблюдение Выполнение движений у упражнений
36		Тема: Командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Перемещение по площадке.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	2	Наблюдение Выполнение движений, упражнений
37		Тема: «Остановка мяча. Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад» Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	2	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
38		Тема : Ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров.	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Наблюдение Выполнение и разъяснение правил игры
39		Беседа: История развития футбола в нашей стране, успехи российских спортсменов на соревнованиях.	Беседа Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Опрос. Наблюдение Ведение счета.
40		Теория: Правила игры в футболе . Тема: Перемещение в защитной стойке спиной вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Опрос. Наблюдение

41		Беседа: "История развития футбола за рубежом". Тема: Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.	Беседа Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Опрос. Наблюдение Выполнение упражнений
42		Тема: «Удары по мячу головой. Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу»	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
43		Тема: "Обводка игрока" Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
44		Тема: «Остановка бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника»	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
45		Тема: Групповые действия: взаимодействие игроков в обороне при розыгрыше противником «стандартной» комбинации, выбор позиции и страховки партнера. Организации комбинации «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Комбинации с участием вратаря	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Текущий контроль. Наблюдение Выполнение упражнений
46		Тема: Ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями»	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
47		Тема: «Остановка мяча. Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад» Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
48		Тема: «Остановка бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника»	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
49		Тема: «Удары по мячу головой. Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу»	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений

50		Тема: «Удары внешней частью подъема, Удары на точность» Учебная игра Игра "Мельница"	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
50		ОФП Тема: Индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
52		Тема: «Ведение мяча внешней частью подъема (внутренней). Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом» Игра "Мельница".	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
53		Тема: «Удары внешней частью подъема, Удары на точность» Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
54		Тема: Ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями» Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
55		Тема: Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
56		Тема: «Остановка мяча. Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад» Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
57		Тема: «Остановка бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника»	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
58		Тема: Групповые действия: взаимодействие игроков в обороне при розыгрыше противником «стандартной» комбинации, выбор позиции и страховки партнера. Организации комбинации «стенка», «скрещивание», «пропуск	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений

		мяча». Комбинации с участием вратаря			
59		Тема: «Ведение мяча внешней частью подъема (внутренней). Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом»	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
60		Тема: «Удары по мячу головой. Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу»	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
61		Тема: Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.	Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Наблюдение Выполнение обязательного о минимума.
62		Общеразвивающие игры. Игра "Солнышко". Игры и упражнения на закрепление игровых навыков	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
63		Итоговое занятие. Задание на лето по ОФП. Инструктаж на летние каникулы.	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
64		Беседа: "Самостоятельные занятия дома и их значение" Тема: Групповые действия: взаимодействие игроков в обороне при розыгрыше противником «стандартной» комбинации, выбор позиции и страховки партнера. Организации комбинации «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Комбинации с участием вратаря	Беседа. Показ, Демонстрация. Групповая Индивидуальная, игровая.	2	Наблюдение Выполнение определенных упражнений.
65		Тема: «Остановка бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника» Упражнение на развитие чувства мяча.	Показ. Групповая Индивидуально- игровая.	2	Наблюдение Выполнение определенных упражнений.
66		Беседа: "Форма игроков и поведение во время игры и занятий". Тема: "Упражнения с мячом "	Беседа. Показ, Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение специальных упражнений.
67		ОФП Тема: Индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам. Упражнение на развитие чувства мяча, "Мяч соседу".	Показ, Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение специальных упражнений

68		Беседа: "Спортивный инвентарь для занятий ОФП. Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры, правила пользования". Тема: "Упражнения с мячом"	Беседа. Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Опросы. Наблюдение Выполнение упражнений.
69		Тема: Групповые действия: взаимодействие игроков в обороне при розыгрыше противником «стандартной» комбинации, выбор позиции и страховки партнера. Организации комбинации «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Комбинации с участием вратаря.	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений на количество.
70		Беседа: "Значение занятий футболом для развития детей" Тема: " Упражнения с мячом". Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.	Беседа. Показ. Групповая Индивидуальная	2	Опрос. Наблюдение Выполнение упражнений.
71		Тема: Ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями» Обманные движения с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот.	Показ. Имитация. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений.
72		ОФП. Тема "Разминка" Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Тема: Обманные движения с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот.	Беседа. Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная игровая.	2	Опрос. Наблюдение Выполнение упражнений
73		Тема: «Удары по мячу головой. Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу»	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений на количество.
74		Тема: «Удары внешней частью подъема, Удары на точность» Обманные движения с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот. Учебная игра	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
75		Тема: «Остановка бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника»	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная игровая.	2	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
76		Тема: Групповые действия: взаимодействие игроков в обороне при розыгрыше противником «стандартной» комбинации, выбор позиции и страховки партнера. Организации комбинации «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Комбинации с участием вратаря	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений

77		Тема: Ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями» Защитная стойка, штрафной, учебная игра Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
78		Тема: «Ведение мяча внешней частью подъема (внутренней). Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом» Учебная игра	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений

**Календарный учебно-тематический план по дополнительной
общеразвивающей программе «Футбол»
третий год обучения**

№ п/п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1		Тема: Выявление уровня первичной подготовки. Учебная игра. Игра на точность ударов "В цель"	Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений.
2		Тема: " ОФП. «Остановка мяча. Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад» Учебная игра Теория: «История развития футбола в России.	Беседа. Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная	2	Опрос. Наблюдение Выполнение упражнений
3		Тема: Удары по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Учебная игра	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений на количество.
4		Тема: Ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями» Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
5		Тема: «Удары по мячу головой. Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу»	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная игровая.	2	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
6		Тема: «Остановка бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника»	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений

7		Тема: Тема: «Ведение мяча внешней частью подъема (внутренней). Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом»	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
8		Тема: «Удары внешней частью подъема, Удары на точность» Учебная игра Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
9		Тема: Командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная игровая.	2	Выполнение прыжков количество. Наблюдение Выполнение упражнений
10		Тема: Ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями» Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
11		Тема: «Удары по мячу головой. Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу»	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
12		Тема: «Остановка бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника»	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений количество.
13		ОФП Тема: «Остановка мяча. Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад» Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений и движений.
14		Тема: Групповые действия: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, сбрасывание мяча, взаимодействие партнеров, используя короткие и средние передачи. Развитие контроля мяча. Игра "Круг".	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
15		Тема: Тема: «Ведение мяча внешней частью подъема (внутренней). Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом»	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. игровая.	2	Наблюдение Выполнение движений и упражнений

16		Тема: «Остановка мяча. Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад» Учебная игра Упражнение: "Концентрация на мяче"	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение движений и упражнений.
17		Тема: ОФП Тема: Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений, обмен ударами в парах. "Упражнение на развитие чувства мяча "Поймай мяч"	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
18		Тема: «Ведение мяча внешней частью подъема (внутренней). Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом»	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
19		Беседа: " Сведения об организме человека; необходимость физических упражнений для его правильного функционирования. Закаливание. Значение режима дня" Тема: "Сочетание передач, остановок". Выполнение упражнения и движения от ворот.	Беседа Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	2	Опрос. Наблюдение Выполнение движений и упражнений
20		Воспитание координационных способностей Тема: "Сочетание передач, остановок". Выполнение упражнения и движения от ворот. Игра на точность "В цель"	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
21		Тема: «Остановка бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника»	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений и движений
22		ОФП. Упражнения для мышц ног и туловища. Упражнения на развитие координации(бег, прыжки, перемещения с мячом). Тема: Командные действия: выполнение действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений и движений
23		Тема: Ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями» Групповые действия: взаимодействие игроков в обороне	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений и движений
24		Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со	Показ. Групповая	2	Наблюдение Выполнение

		сменой направления (влево – вправо). ОФП Тема: Индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам. Выполнение упражнения и движения с мячом.	Индивидуальная Имитация движений. Игровая.		движений у упражнений
25		Тема: «Удары по мячу головой. Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу»	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
26		Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (назад – вперед). "Лесенка" Тема: Командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выполнение упражнения и движения с мячом.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
27		Тема: «Остановка бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника»	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение движений и упражнения
28		Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (назад – вперед). Тема: Ведение мяча только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров. Выполнение упражнения и движения с мячом.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Подведение итогов Наблюдение Выполнение движений упражнений
29		Тема: «Остановка мяча. Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад» Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
30		ОФП. Упражнения для воспитания выносливости. Тема: Командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Упражнение для освоения навыков игры	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение движений у упражнений
31		Упражнения для освоения двигательных действий. Передвижения в игровой	Показ. Групповая	2	Наблюдение Выполнение

		стойке со сменой зон (по треугольнику). Тема: Совершенствование передач мяча	Индивидуальная Имитация движений. Игровая.		движений у упражнений
32		Тема: Ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями» Учебная игра. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение ударов на количество.
33		ОФП Тема: Индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам. Упражнение для освоения навыков игры: перемещение различных направлениях "восьмерка" Перемещение по площадке.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
34		Тема: Командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Упражнение для освоения навыков игры	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	2	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
35		Тема: «Остановка бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника»	Групповая Индивидуальная Имитация движений.	2	Наблюдение Выполнение движений у упражнений
36		Тема: Командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Перемещение по площадке.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	2	Наблюдение Выполнение движений, упражнений
37		Тема: «Остановка мяча. Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад» Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	2	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
38		Тема : Ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров.	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Наблюдение Выполнение и разъяснение правил игры
39		Беседа: История развития футбола в нашей стране, успехи российских спортсменов на соревнованиях. Тема: выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по	Беседа Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Опрос. Наблюдение Ведение счета.

		воротам.			
40		Теория: Правила игры в футболе . Тема: Перемещение в защитной стойке спиной вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Опрос. Наблюдение
41		Беседа: "История развития футбола за рубежом". Тема: Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.	Беседа Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Опрос. Наблюдение Выполнение упражнений
42		Тема: «Удары по мячу головой. Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
43		Тема: "Обводка игрока" Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
44		Тема: «Остановка бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника»	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
45		Тема: Групповые действия: взаимодействие игроков в обороне при розыгрыше противником «стандартной» комбинации, выбор позиции и страховки партнера. Организации комбинации «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Комбинации с участием вратаря	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Текущий контроль. Наблюдение Выполнение упражнений
46		Тема: Ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями», выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
47		Тема: «Остановка мяча. Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад» Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
48		Тема: «Остановка бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника»	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений

49		Тема: «Удары по мячу головой. Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу»	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
50		Тема: «Удары внешней частью подъема, Удары на точность» Учебная игра Игра "Мельница"	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
50		ОФП Тема: Индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
52		Тема: «Ведение мяча внешней частью подъема (внутренней). Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом» Игра "Мельница".	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
53		Тема: «Удары внешней частью подъема, Удары на точность» Учебная игра Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
54		Тема: Ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями» Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
55		Тема: Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
56		Тема: «Остановка мяча. Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад» Учебная игра	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
57		Тема: «Остановка бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника»	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений

58	Тема: Групповые действия: взаимодействие игроков в обороне при розыгрыше противником «стандартной» комбинации, выбор позиции и страховки партнера. Организации комбинации «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Комбинации с участием вратаря	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
59	Тема: «Ведение мяча внешней частью подъема (внутренней). Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом»	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
60	Тема: «Удары по мячу головой. Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу»	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
61	Тема: Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.	Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Наблюдение Выполнение обязательного минимума.
62	Общеразвивающие игры. Игра "Солнышко". Игры и упражнения на закрепление игровых навыков	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
63	Итоговое занятие. Задание на лето по ОФП. Инструктаж на летние каникулы.	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
64	Беседа: "Самостоятельные занятия дома и их значение" Тема: Групповые действия: взаимодействие игроков в обороне при розыгрыше противником «стандартной» комбинации, выбор позиции и страховки партнера. Организации комбинации «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Комбинации с участием вратаря	Беседа. Показ, Демонстрация. Групповая Индивидуальная, игровая.	2	Наблюдение Выполнение определенных упражнений.
65	Тема: «Остановка бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника» "Упражнение на развитие чувства мяча.	Показ. Групповая Индивидуально-игровая.	2	Наблюдение Выполнение определенных упражнений.
66	Беседа: "Форма игроков и поведение во время игры и занятий". Тема: "Упражнения с мячом "	Беседа. Показ, Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Наблюдение Выполнение специальных упражнений.
67	ОФП Тема: Индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча.	Показ, Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Наблюдение Выполнение специальных упражнений

		Противодействие передаче и удары по воротам. Упражнение на развитие чувства мяча, "Мяч соседу".			
68		Беседа: "Спортивный инвентарь для занятий ОФП. Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры, правила пользования". Тема: "Упражнения с мячом"	Беседа. Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Опросы. Наблюдение Выполнение упражнений.
69		Тема: Групповые действия: взаимодействие игроков в обороне при розыгрыше противником «стандартной» комбинации, выбор позиции и страховки партнера. Организации комбинации «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Комбинации с участием вратаря.	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений на количество.
70		Беседа: "Значение занятий футболом для развития детей" Тема: " Упражнения с мячом". Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.	Беседа. Показ. Групповая Индивидуальная	2	Опрос. Наблюдение Выполнение упражнений.
71		Тема: Ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями»	Показ. Имитация. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений.
72		ОФП. Тема "Разминка" Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Тема: Обманные движения с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот.	Беседа. Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная игровая.	2	Опрос. Наблюдение Выполнение упражнений
73		Тема: «Удары по мячу головой. Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу»	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений на количество.
74		Тема: «Удары внешней частью подъема, Удары на точность» Обманные движения с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот. Учебная игра	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
75		Тема: «Остановка бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника»	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная игровая.	2	Наблюдение Выполнение движений и упражнений
76		Тема: Групповые действия: взаимодействие игроков в обороне при розыгрыше противником «стандартной» комбинации, выбор позиции и страховки партнера. Организации комбинации «стенка», «скрещивание», «пропуск	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений

		мяча». Комбинации с участием вратаря			
77		Тема: Ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями» Защитная стойка, штрафной, учебная игра Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная игровая.	2	Наблюдение Выполнение упражнений
78		Тема: «Ведение мяча внешней частью подъема (внутренней). Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом» Учебная игра	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений

Приложение 2

План - конспект учебно-тренировочного занятия по футболу первый год обучения.

Возраст занимающихся: 6,5-8 лет, количество занимающихся 10-15 чел.

Длительность занятия: 45 мин.

Инвентарь: мячи, жилетки, конусы, маркеры, стойки, скакалки.

Тема: Обучение связки приемов «Остановка движущегося мяча с последующим ударом»

Задачи:

Образовательная: ознакомление детей с историей футбола;

- освоение связки приемов «остановка движущегося навстречу мяча с последующим ударом по нему средней и внутренней частью подъема стопы»;

Развивающая: совершенствование координационных способностей прыгучести.

Воспитательная: развивать дисциплинированность и трудолюбие;

- научить основным навыкам работы в команде.

Подготовительная часть (10-15 мин), в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий.

Упражнения:

- подвижная игра «Кто подходил»- 5 мин.

- построение и перестроение с мячом;

- ходьба на пятках и носках, ходьба боком вперед приставными шагами с мячом;

- расположение в колоннах по 4-6 человек, расстояние между колоннами и игроками внутри колонны – по 2-3 метра, задача – сохранение дистанций между колоннами и между игроками внутри колонны, блок игроков должен перемещаться как единое целое (все упражнения с мячами).

- у каждого игрока мяч. Одновременное ведение мяча всеми игроками на площадке 20x20м, мяч вести – внутренней частью подъема.

- ОРУ с мячом на месте.

Основная часть тренировки (25 мин): освоение связки приемов «остановка движущегося навстречу мяча с последующим ударом по нему средней и внутренней частью подъема стопы» Ознакомление. Назвать упражнение. Показ упражнения.

Объяснение техники выполнения упражнения:

Упражнения:

- у каждого ученика мяч, удары с 6-7 метров по неподвижному мячу внутренней стороной стопы в цель, изображенную на стенке. Отскакивающий от стенки мяч останавливают также внутренней стороной стопы;

- упражнения в парах на месте. Передачи и остановки мяча внутренней стороны стопы;

- подвижная игра – 3 мин., по упрощенным правилам;

- упражнение в парах, игрок накатывает своему партнёру мяч навстречу. Тот останавливает его поочерёдно внутренней стороной стопы то правой, то левой ноги, потом ведёт мяч на дистанции 5-7 метров. После чего наносит удар по мячу внутренней стороной стопы в маленькие ворота. После 2-3 повторений партнёры меняются местами;
- упражнения на координацию со скакалкой.

Игровая часть тренировки:

- подвижная игра «Змейка» - 3 мин.;
- игра 3 на 3 игрока на площадке 15*10м с использованием внутренней стороны стопы для остановки и ведения мяча, а также для ударов по воротам;
- контроль точности ударов. Каждый занимающийся наносит по 6 ударов внутренней частью стопы (три правой и столько же левой ногой) в ворота шириной 1м, с дистанций 6м, с разбега в 2-3 м;
- игра на внимание «свисток».

Заключительная часть тренировки: футболисты чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки и выполняют упражнения стретчинга в положении сидя. Подведение итогов тренировки, домашнее задание.

План - конспект учебно-тренировочного занятия по футболу второй год обучения.

Количество занимающихся: не менее (8–15) чел. Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки.

Задачи: обучение технике ведения мяча любой частью стопы; развитие координационных способностей.

Разминка (10–15 мин), в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий.

Упражнения: Подвижная игра типа «Веселые ребята» или «Два мороза», три-четыре серии по 1,5–2 мин каждая.

У каждого ребенка мяч. Ударить мячом по газону (полу) поймать его двумя руками в верхней части полета – по 5 повторений.

Подбросить мяч двумя руками вверх, быстро повернуться на 360°, поймать мяч – по 5 повторений.

Ударить мячом по газону (полу), повернуться на 360°, остановить мяч подошвой ноги – по 5 повторений.

И.п. – основная стойка. На счет 1 – правую руку на пояс; 2 – левую руку на пояс; 3 – правую руку к плечу; 4 – левую руку к плечу; 5 – правую руку вверх; 6 – левую руку вверх; 7 и 8 – два хлопка руками вверх; 9 – левую руку к плечу; 10 – правую руку к плечу; 11 – левую руку на пояс; 12 – правую руку на пояс; 13 – правую руку вниз; 14 – левую руку вниз; 15 и 16 – два хлопка руками внизу. Постепенно увеличивать темп движений.

Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; 2 – прыжок, ноги врозь; 9 – прыжок, ноги в стороны; 10 – прыжок, ноги скрестно.

Основная часть тренировки (25 мин). Вначале тренер объясняет, как вести мяч разными частями стопы, внезапно останавливать его, укрывать мяч от соперника и т.д. После объяснения показа дети начинают вести свой мяч внутренней и наружной частями стопы, подъемом, носком и даже пяткой.

Чтобы это ведение быстро не надоело детям, тренер просит их по сигналу останавливать мяч. Для этого он выкрикивает «Правая подошва!» или «Левая подошва!» и т.п. Для проверки внимания можно крикнуть «Правая рука!» и посмотреть, кто из детей остановит мяч рукой, а кто ногой. Однократное ведение (1 серия) выполняется в течение 30–60 с, всего – 5–7 серий. Второе упражнение: ведение мяча разными частями стопы с периодическими изменениями скорости и направления движений. В этом упражнении образуют группы из 3–4 чел., один из них – ведущий. Он и меняет направление и скорость ведения, и остальные должны точно повторять его действия. Это задание выполняется за

20–30 с, до 10 серий. Третье упражнение: в парах, ведение мяча на 3–4 м и передача его партнеру. По 5–10 передач каждым партнером.

Игровая часть тренировки.

Игровое упражнение 2 на 1 игрока на площадке 10 м 5 м двумя маленькими воротами.

Двое с мячом должны с помощью ведений и передач мяча обыграть одного игрока и ударить по воротам. Каждый должен по 2 раза побывать отбирающим – 6 мин. Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м 15 м с четырьмя воротами – 4 тайма по 2 мин.

Контроль прыжковой координации. Каждый занимающийся прыгает со скакалкой 6 серий по 8 прыжков в каждой (по 2 серии на правой, левой и на двух ногах). Результат этого теста – число ошибок в прыжках. В заключительной части тренировки футболисты чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки и выполняют упражнения стретчинга в положении стоя.

План - конспект учебно-тренировочного занятия по футболу третий год обучения.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки, барьеры разной высоты.

Задачи: реализация в играх и в контрольных испытаниях (тестах) умений, приобретенных в тренировочных занятиях; развитие стремления быть лучшим в заданиях тренера.

Пред игровая разминка. Включает в себя следующие упражнения:

1. Подвижная игра «Быстро по местам!»

2. Координационные упражнения:

И.п. – основная стойка. На счет 1 – выпад в сторону на правую ногу; 2 – вернуться в и.п.; 3 – подъем на носки; 4 – и.п.; 5 – поворот влево на 90°; 6 – и.п.; 7 – мах свободной ногой в сторону; 8 – и.п. То же самое с начальным выпадом на левую ногу.

И.п. – основная стойка. На счет 1–2 – круг плечами вперед; 3–4 – круг плечами назад; 5–6 – круги (правое плечо вперед, левое – назад); 7–8 – круги (левое плечо вперед, правое – назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений – максимальная.

И.п. – стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на пояс. На счет 1 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 2 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 3 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 4 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону). То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотами в правую сторону.

Маховые и вращательные движения руками, ногами и туловищем – 3 мин. Передачи и ведения мяча (индивидуально, в парах и тройках) – 1,5 мин.

Удары по воротам – 3 мин.

Соревновательная эстафета. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней разметить 2 круга, потом поставить 2 барьера (один высотой 20 см и второй – 40 см). В конце дистанции поставить конус. Обежать первый круг справа, обежать следующий круг слева, по 2 раза прыгнуть боком через каждый барьер, добежать до конуса и сделать там прыжок на 360°, пробежать назад, перепрыгнув через оба барьера. Коснуться рукой партнера, стоящего первым в колонне, и потом вернуться в конец колонны. 8 команд по 2 футболиста в каждой; игра 2 против 2 на площадке 10 м 5 м, ворота 1 м 1 м, мяч № 3. Два тайма по 3 мин каждый, пауза на отдых – 3–4 мин. Каждая команда проводит по две игры, во втором круге победители разыгрывают 1–2-е и 3–4-е места, побежденные играют за последующие.

Заминка. Стретчинг – 5 мин.

Приложение 3

План воспитательной работы на 2025 – 2026 учебный год по дополнительной общеразвивающей программе «Футбол» тренер-преподаватель Шаповал А.В.

Основной составляющей воспитательной работы в тренировочном процессе является участие детей и родителей во всех общешкольных мероприятиях и соревнованиях

согласно годовому плану работы спортивной школы.

Цель:

Создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

Задачи:

Создать условия для получения знаний, умений и навыков в результате сознательного отношения обучающихся к обучающему процессу.

Сформировать осознанное восприятие обучающимися ценности своего здоровья;

Укреплять здоровье учащихся;

Создать систему взаимодействия педагогов общеобразовательных школ, тренера-преподавателя и родителей

Календарный план воспитательной работы

№	Содержание деятельности (мероприятия, действия)	Сроки	Ответственный	Условия, деятельность
1	Торжественное собрание, посвященное началу учебного года	Сентябрь	Тренер - преподаватель	
2	Выбор актива и капитана команды.	Сентябрь	Тренер - преподаватель	Оформление журнала группы
3	Тематические беседы по безопасности. Инструктаж по технике безопасности Беседы по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма Беседа на тему ПДД.	Сентябрь Октябрь Ноябрь Апрель Май	Тренер - преподаватель	Рабочие программы (раздел воспитательной работы)
4	Обновление и корректировка банка данных обучающихся «группы риска», «трудных детей», Индивидуальная работа с обучающимися и семьями, находящимися в ТЖС.	Сентябрь	Тренер - преподаватель	Рабочие программы (раздел воспитательной работы)
5	Проведение бесед в процессе учебно тренировочных занятий, соревнований посредством разъяснительной работы о формирование здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек.	В течение года	Тренер - преподаватель	Беседы
6	Участие в муниципальных массовых соревнованиях: «Кросс нации», «Лыжня России», сельские спортивные игры.	Согласно положения	Тренер – преподаватель, администрация	Протоколы соревнований
7	Контроль за успеваемостью учащихся в школе, встречи с классными руководителями,	В течение года	Тренер - преподаватель	

	учителями предметниками.			
8	Спортивные вечера, туристические походы, спортивные праздники, тематические праздники. Формирование дисциплинированности, ответственности и коллективизма у обучающихся.	В течение учебного года	Тренер-преподаватель, зам по УВР	
9	Торжественное вручение дипломов, удостоверений нагрудных знаков ГТО лучшим спортсменам	В течение учебного года	Тренер - преподаватель, зам по УВР	Протоколы соревнований
Работа с родителями				
1	Сбор заявлений родителей о зачислении ребенка в спортивную секцию, рассылка информационных писем родителям «Как записать ребенка на программу в Навигаторе».	Сентябрь	Тренер - преподаватель, зам по УВР	
2	Индивидуальные консультации с родителями Проведение родительских собраний, бесед, консультации по вопросам: - занятия физической и спортом как средство развития личности; воспитание волевых качеств спортсмена; профилактика вредных привычек и правонарушений; об организации тренировочных занятий	В течение учебного года		
3	Просмотр соревнований. Открытое занятия по футболу для родителей (Приложение 3)	В течение учебного года	Тренер - преподаватель	

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер - преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочных занятий, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях в свободное время обучающихся.

Приложение 4

Сценарий спортивного праздника «Гол! Гол! Гол! Все на футбол!»

Задачи: Расширять представления детей о футболе, как командной спортивной игре. Обучать детей технике выполнения элементов спортивной игры. Развивать быстроту, ловкость, выносливость. **Материалы и оборудование:** конусы, футбольные мячи, футбольные ворота, эмблемы. **Открытие праздника.** Дети:

1.Скорей на стадион, ура!
Нас ждет любимая игра.
В ней главное, конечно, гол.
Зовется та игра - футбол.
2.Неутомимы и легки,
Бегут по полю игроки,
Перед собою мяч ведут,
Мелькает он и там, и тут.

3. Футбол - чудесная игра,
Он свел с ума нашу планету,
В него играть всегда пора,
Зимой, весной и жарким летом.

Ведущий:

Добрый день, ребята и наши уважаемые родители!
В 2018 году впервые чемпионат мира по футболу проходил у нас - в России, а ещё 10 декабря вся планета отмечала Всемирный день футбола.
Наш спортивный зал превратился в футбольный стадион, и сегодня примут участие две команды юных футболистов и их наставники родители.
Мы рады приветствовать вас!

Ведущий: Все вы веселы, здоровы! А к футбольному матчу вы готовы?

Прошу командам подготовиться к соревнованиям первого тайма.

Эстафеты:

1 «Ведение мяча ногой в прямом направлении».

(вперед и назад до ориентира)

2 «Пингвины»

(мяч зажат между коленями, шагать до ориентира (обойти) и назад)

3 Эстафета «Мяч в ворота»

(Первый стоит на воротах, второй бьёт по воротам, первый ловит мяч и передает третьему, второй в это время бежит к воротам, первый уходит в конец колонны.)

Игра «Доскажи словечко»

Я буду начинать предложение, а ваша задача будет завершить его словом «футбол». Но будьте внимательны, если вы не согласны с тем, что мы скажем, тогда надо промолчать и не кричать. А взрослые нам помогут!

Скорость, драйв, удар и гол.

Лучше всех играфутбол!

Теннис, хоккей, баскетбол

Явно лучше, чем(молчание)

Немец, финн, индус, монгол:

Всем им нравитсяфутбол!

Я возмущён, взбешен и зол

Когда транслируют (молчание)

Финт, подкат, пенальти, гол:

Очень зрелищенфутбол!

Не интересен мне гандбол –

Я люблю играть.....футбол!

Мы не артисты, не танкисты, не хористы,

Не буддисты, не пародисты

А настоящие всефутболисты!

Ведущий: А мы начинаем второй тайм футбольного матча.

4. «Футбольный слалом», «Обводка»

(ведение мяча между предметами «змейкой» вперед и назад)

Ведущий: Быть футболистом – не работа,
И, откровенно говоря,
Великий дар – попасть в ворота
И не попасть во вратаря.

5. «Пенальти» (Участники каждой из команд поочередно бьют по воротам с вратарём соперника с шестиметровой отметки. Побеждает команда, забившая наибольшее количество мячей.)

Ведущий. Вы со всеми заданиями справились замечательно. А вы, умеете набивать мяч? Давайте посмотрим, справятся ли ваши родители с этим заданием.

6.« Набивание мячей» (родители)

(Все участники по очереди набивают футбольный мяч ногой, команды вслух считает. Вначале задание выполняет одна команда. Выигрывает та команда, игроки которой набили по мячу большее количество раз.)

Ведущий. Ребята, вы знаете, что в футбол играют ногами: А руками можно?

Дети: Нет!

Ведущий. А головой?

Дети. Да!

7. «Ведение воздушного шара головой» (родители)

(Можно подбросить ногами, если шар будет падать на пол). На одной стороне располагаются 6 игроков, на против них – 5 из одной команды. По сигналу игрок, ударяя воздушный шар головой, передвигается к игроку, стоящему напротив, передает ему, а сам становится в конце колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются местами)

Ведущий: А теперь свою спортивную подготовку покажут наши болельщики.

9.«Ногой по мячу». (Участникам (по 1 из каждой команды) судьи завязывают глаза, предварительно показав, где находится мяч, поворачивают на 360° и отпускают. Участник должен подойти к мячу и ударить.)

10."Профессиональный футболист"(родители)

(Настоящий футболист должен хорошо работать не только ногами, но и другими частями тела, ведущий бросает мяч игроку и называет ту часть тела, которой надо отбить мяч.)

ФИНАЛ.

11. Игра «Весёлый футбол для пап» (сетка волейбольная натягивается на середине зала. Команда сидит на полу, руки тоже на полу. Перебрасывание воздушного мяча ногами на сторону противника.) Определяется команда-победитель.

Ведущий 2. А что же это за игра?

Ногами все бьют мяч, пинают,

Как гвоздь в ворота забивают,

Кричат от радости все - "Гол!"

Прекрасная игра футбол.

Викторина «Азбука футбола»

1.Как называется обувь футболиста?

а) **бутсы;** б) шиповки; в) чешки.

2.Как называется покрытие футбольного поля?

- а) клумба; б) **газон**; в) бахча.
3. Кого из этих футбольных игроков называют форвардом?
а) полузащитник; б) вратарь; в) **нападающий**.
4. Как называется гол, забитый в ворота своей команды?
а) супергол; б) **автогол**; в) мотогол.
5. Лучший вратарь мира всех времён по версии многих футбольных организаций.
а) Игорь Акинфеев; б) Ринат Дасаев; в) **Лев Яшин**.
6. Что получит футболист, затеявший драку на футбольном поле?
а) приз от Федерации бокса; б) жёлтую карточку; в) **красную карточку**.
7. Продолжите футбольную поговорку: «Матч состоится».
а) **при любой погоде**; б) несмотря ни на что; в) а может быть, и нет.
8. Что означает желтая и красная карточки, показанные судьей футболисту?
(Желтая-предупреждение, красная-удаление).

Про спорт прекрасный эти все слова

И подтвердит народная молва,

Что первым в нем всегда стоит футбол.

Вперед, друзья, пора забить всем гол!

Загадки про футбол

Бдительный страж футбольных ворот.

Правильно кто мне его назовет? (Вратарь)

Дырявая часть футбольных ворот.

У нас как ее называет народ? (Сетка)

Не обижен, а надут. Его по полю ведут.

А ударят — нипочем не угнаться за ... (Мячом)

В футбол команды две играли.

Играли, но не проиграли.

«0:0» — таков был матча счёт.

Кто результат мне назовет? (Ничья)

Игроки одной команды

Мяч передают. Вот это класс!

Передача эта называется.

Догадались? Ну, конечно (Пас)

Лидер команды. Его уважают.

Тактику игр с ним обсуждают.

Кого успокоит, кого-то взбодрит.

Перед судьёй права отстоит.

Очень почётный ему титул дан

Не просто игрок. Он — (Капитан)

По мячу ногами бьют

Пас друг другу отдают

Комбинация и ... гол!

Знают все игру ... (Футбол)

Голы он часто забивает

И поражения не знает.

Для многих он — звезда, кумир.

Игрок зовется (Бомбардир)

Меня боятся вратари,

Стоящие в воротах,

Меня ты громче назови,

Я заработан потом. (Гол)

Игра немало длится. А как же счет узнать?

Посмотрим на экраны, чтоб больше не гадать

Это гладкое стекло называется (табло)

Дети: Футбол вообще игра не для лентяев:

Выносливость, дыхалка, сильный нрав.

Иначе не сбежать от нагоняев

Лихого тренера, с противником сыграв

2 ведущий: Защитники не дремлют понапрасну,

Их назначенье - с толком охранять.

А вдруг момент какой-нибудь опасный,

Уставших игроков пора менять.

3 ведущий: Футбол - своеобразное искусство,

Об этом многие моменты говорят.

И на трибунах не бывает пусто,

Особенно когда чемпионат!

Ведущий: Быть футболистом – не работа,

И, откровенно говоря,

Великий дар – попасть в ворота

И не попасть во вратаря.

Два тайма быстро пролетели,

И хоть сегодня мы болели,

Но к докторам мы не пойдём,

А на футбол билет возьмём!

Футбол на улицу зовет,

Он ввел везде свои законы,

То двор случайно соберет,

То вмиг наполнит стадионы.

2 ведущий: Футбол сближает и роднит,

В нем есть, когда душе согреться.

Лишь тот на поле победит,

Кто в каждый финт добавит сердца.

Все вместе: Футбол чудесная игра,

В него играть всегда пора.

Ведущий: Что-то мне послышалось, что в футбол зимой играть можно. Правда ли это?

Ну-ка, ну-ка расскажите поподробнее!

1 ведущий: Вот отличилось нападение,

Ревут трибуны, все в волнении.

Хватается за сердце кто-то,

А мяч, смотри, уже в воротах...

2 ведущий: В футбол зимой играют те,

Кому всё нипочём,

Но им приходится играть

Оранжевым мячом.

Оранжевый как апельсин,

Как солнце, как морковь,

Подпрыгивая, он летит

К воротам вновь и вновь.

1 ведущий: Пускай разметку замело,

Кричат трибуны: "Гол!"

Как здорово зимой играть

В оранжевый футбол!

Ведущий: Вот и закончился наш футбольный матч. Подвести итог.

Я хочу вам пожелать, Здоровья крепкого, Почаще улыбаться, И физкультурой заниматься.

И очень скоро вся страна, Узнает ваши имена, Праздник наш заканчивать пора, Дружно

крикнем все – **Физкульт – Ура!!!**

Спортивный праздник с родителями «Футбол, футбол...гол!!!»

Цель: Формирование мотивации у дошкольников к регулярным занятиям физической культурой и спортом, популяризация футбола как одного из средств укрепления и сохранения здоровья.

Задачи:

Закреплять имеющийся двигательный опыт у детей в основных видах движений и спортивных упражнениях.

Формирование нравственных качеств и навыков поведения в коллективе, семье;

Личностно - ориентированный подход в выборе наиболее подходящего вида спортивной деятельности;

Формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям футболом.

Инвентарь: футбольные мячи, футбольные ворота, конусы и стойки

Ход праздника:

Дети и родители под музыку строятся на спортивной площадке.

Ведущий: Мы рады приветствовать вас на празднике. Сегодня предлагаю вам активно отдохнуть, принять участие в футбольных эстафетах. А открывать наш праздник будут дети.

Дети и родители делятся на 4 команды (команды смешанные родители и дети)

Каждой команде вручается маршрутный лист, с указанием маршрута движения по станциям.

Всего 4 станции, на каждой из которых каждая команда выполняет по 2 задания.

1 станция:

1.Эстафета «Восход-закат»: Участники строятся в 2 колонны по одному, первый участник каждой колонны держит в руках мяч. По сигналу он передаёт мяч над головой участнику, стоящему сзади. Как только мяч оказывается в конце колонны, последний участник начинает передавать мяч в начало колонны. В начало колонны мяч передают не над головой, а между ног.

2 Эстафета «Пас водящему»: Участники строятся в 2 колонны по одному, перед каждой колонной на расстоянии 2-3 метров стоит 1 игрок, первый участник каждой колонны держит в руках мяч. По сигналу первый игрок кладёт мяч на землю (пол) и делает пас игроку, стоящему перед колонной, он в свою очередь возвращает мяч ответным пасом. Первый игрок передаёт мяч следующему участнику и встаёт в конце колонны.

2 станция:

1 эстафета: «Передача мяча в кругу» (1 или 2 мяча). Все встают в 1 круг и передают мяч руками по кругу, можно задействовать 2 мяча в разные стороны. По команде осуществляется передача мяча, в процессе упражнения необходимо давать команду о смене направления передачи мяча.

2 эстафета: «Не упусти мяч». Участники строятся в 2 колонны по, первый участник каждой колонны держит в руках мяч. На расстоянии 3-4 метров от колонны стоит фишка. По сигналу первый участник должен ногами провести мяч до фишки (внутренним сводом стопы). От фишки он бегом возвращается в свою колонну с мячом в руках и передаёт его следующему участнику.

3 станция:

1эстафета «Гол» Участники строятся в 2 колонны, первый участник каждой колонны держит в руках мяч. На расстоянии 3-4 метров от колонны стоят ворота. Задача каждого участника по очереди забить гол в ворота.

2 эстафета «Ручеёк». Команда встаёт в колонну по одному, ноги расставлены широко. Первый игрок прокатывает мяч между ног с начала колонны в конец, последний игрок ловит его и бежит в начало колонны и т.д.

4 станция:

1 эстафета «Змейка» Участники строятся в 2 колонны, первый участник каждой колонны держит в руках мяч. Перед колоннами в ряд расставлены конусы (4-5 шт.) Задача

участников провести мяч змейкой между конусов вперед и назад, и передать эстафету следующему участнику.

2 эстафета «Чей мяч быстрее?» Участники строятся в 2 шеренги, первый участник каждой шеренги держит в руках мяч. По сигналу участники обеих колонн начинают передавать мяч из начала колонны в конец и обратно. Как только мяч снова окажется в начале колонны, эстафета окончена. Подведение итогов конкурса «Футбольный мяч».

Ведущий: Во дворе в футбол играли, И голы мы забивали. Команда наша победила, Потому что вместе мы - сила!

Ведущий: Любим мы в футбол играть, Голы мы любим забивать! А вратарь, ты не зевай, И голы не пропускай! И сейчас я приглашаю ребят на разминку «Юные футболисты»!

1 «Отбивание мяча»(вперед до ориентира, возвращаются с мячом)

2 «Пингвины» (мяч зажат между коленями, прыгать до ориентира (обойти) и назад)

3 «Передай мяч»(дети поднимают руки над головой. Мяч передают назад, а затем вперед. Чья команда быстрее справиться с заданием и ни разу не уронит мяч).

Ведущий: я предлагаю вам отгадать спортивные загадки (*по очереди загадывают ведущий*)

1. Он бывает баскетбольный, Волейбольный и футбольный. С ним играют во дворе, Интересно с ним в игре. Скачет, скачет, скачет, скачет! Ну, конечно это ... (**мячик**)

2. Я на краю чуть не уснул, А дали мячик – так рванул! Один прорвался на ворота, Ударил низом с разворота. Ну, и забил, конечно, гол Красивая игра... (**футбол**)

3. Поле выкошено гладко, Ровненькое как тетрадка Спортсмены очень скоро Выйдут в поле поиграть, Мяч один на всех гонять. Зрители со всех сторон! Что за поле?.. (**стадион**)

4. Лучше всех спортсмена знает, Во всем ему он помогает. Сражаться учит, побеждать И бодрость духа не терять. Он для спортсмена в наше время Почти как мать, ведь это ... (**тренер**)

5. У этой игры есть свои атрибуты: Футболки, трусы, люди в бутсы обуты. Вратарь одиноко стоит у ворот, Толпою по полю несётся народ, С трибун раздаётся, как взрыв, слово «Гол!».

Во что две команды играют? В ...(**футбол**)

6. Меня бояться вратари, Стоящие, в воротах. Меня ты громко назови, Я заработан потом... (**гол**)

Ведущий: Внимание! Прошу капитанов построить команды.

4 «Футбольный слалом» (ведение малого мяча между предметами «змейкой» вперед, назад возвращаются с мячиком)

5 «Забей гол»(добежать с мячом в руках до черты, установить мяч на поле и забить ногой гол в ворота - дуги)

6 «Футбольный коридор»(команды встают друг напротив друга, участники пасуют мяч игроку напротив по выбору, он пасует следующему игроку)

Ведущий: конец второго тайма! Пока жюри совещается, я приглашаю вас поиграть в подвижную игру «Ловишки с мячом». (Под музыку дети бегают по залу. Водящий – ловишка мячом салит игроков. Те, кого он осалил, садятся на «скамейку запасных») Игра повторяется 3-4 раза в разными водящими).

Ведущий: Для объявления результатов соревнований прошу команды построиться!

Слово жюри: Поздравления, награждение памятными дипломами, медалями . Я хочу вам пожелать Здоровья крепкого, Почаще улыбаться, И физкультурой заниматься. И очень скоро вся страна Узнает ваши имена Праздник наш заканчивать пора Дружно крикнем все – Физкульт – Ура!!!

Приложение 5

Методическая разработка

«ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ»

Начальное обучение технике игры, трудно представить тактическое мастерство в отрыве от технического оснащения юного игрока. Любой игровой замысел реализуется футболистом посредством выполнения определенных технических приемов. Таким образом, очевиден факт, что техническое и тактическое мастерство футболистов представляют собой основную, состоящую из знаний, приемов и навыков ведения игры, которую мы и будем в дальнейшем рассматривать как единое технико-тактическое мастерство игрока или группы игроков. На спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки, когда формируется основа технического мастерства, методически правильно рассматривать обучение технике владения мячом как самостоятельный компонент тренировки. Одним из главных моментов в начальном овладении техникой игры является последовательность обучения. С какого приема или группы приемов следует начинать? Можно предположить, что в силу того, что игра в футбол примерно на 70% состоит из ударов по мячу, необходимо начинать с обучения различным способам ударов. Однако этот путь является не оптимальным. Многолетний опыт, изучение опыта коллег и практический опыт показывают на целесообразность начала обучения технике игры с приемов, для которых характерен контроль над мячом посредством его многократных касаний, то есть – с ведения мяча различными способами. Вообще, в силу возрастных морфофункциональных особенностей детей 6–7 лет, группа приемов так называемой «возни» с мячом будет наиболее приемлемой. Это, конечно же, не означает, что обучению ударам по мячу не следует уделять внимания. Важным методическим моментом при начальном обучении «возне» с мячом является формирование умения быстро переносить общий центр тяжести тела с опоры на опору («переступить» с ноги на ногу). Это позволит в дальнейшем рационально управлять как своим телом, так и мячом при передвижении на высокой скорости.

Упражнения для начального этапа обучения: Контроль мяча – это владение, когда ноги «подружились» с мячом. Именно с контроля начинаются классные финты, обводки и голы. Поэтому всем новичкам, сначала научится вести мяч: Внешней частью подъема. Внутренней частью подъема. Внутренней стороной стопы. При ходьбе и легком беге по прямой линии. При ходьбе и легком беге восьмеркой. При ходьбе зигзагом между фишками. Сначала попробуйте управлять мячом стоя на месте или при ходьбе. Когда начнет получаться, то увеличьте скорость до легкого бега.

Жонглирование с мячом: Бросьте мяч на землю от уровня груди. Когда мяч подскочит и начнет опускаться, подбросьте его ногой вверх. Поймайте мяч руками на уровне живота. Повторяйте эту схему, меняя ноги, пока не начнет хорошо получаться.

Полезьа упражнения: помогает лучше чувствовать мяч при ударе, делать классные удары, развивать баланс и скорость реакции. Жонглировать можно часами, как это делал Рональдиньо. Но новичку достаточно и 10 минут в день для хорошего прогресса.

Исходное положение на месте, простые перекаты: Катайте мяч от носка к пятке, от пятки к носку. Подошвой толкайте мяч от себя и останавливайте его внутренней стороной стопы. Катайте мяч влево-вправо с подошвы то на внутреннюю, то на внешнюю сторону стопы. Подошвой тяните мяч за спину и возвращайте его вперед подъемом стопы. Подошвой катайте мяч вперед-назад по диагонали. Толкайте мяч влево-вправо подошвами обеих ног по очереди. Внутренней стороной подъема отведите мяч в сторону и остановите его подошвой той же ноги. Отведите мяч подошвой за спину, повернитесь и остановите его подошвой другой ноги. Отведите мяч подошвой за спину и остановите его подошвой другой ноги, но уже без поворота.

Полезьа упражнений: перекачивание подошвой научит хорошо чувствовать мяч, поможет освоить финты, делать повороты и менять направление. **Совет:** смотрите на поле, а не на мяч. Ищите глазами воображаемого партнера, как в живой игре!

Переброс мяча: Легким ударом внутренней стороной левой стопы перекидывайте мяч к правой стопе и обратно. Это называется «переброс мяча», научит маневренности

Упражнения с мячом по прямой: Перекатывая мяч внешними сторонами стоп. Перекатывая мяч внутренними сторонами стоп. Перекатывая мяч одной ногой – то внутренней, то внешней стороной стопы.

Совет: наблюдайте, как далеко отлетает от вас мяч. Вам надо научиться рассчитывать силу толчка, чтобы мяч не улетал далеко и вы не теряли над ним контроль.

Упражнения уже посложнее! Выставьте 6–7 тренировочных фишек по прямой линии на расстоянии друг от друга примерно в один метр. Двигайтесь между фишками, перекатывая мяч: Подошвой правой ноги – 2 круга. Подошвой левой ноги – 2 круга. Внутренней стороной левой стопы – 2 круга. Внутренней стороной правой стопы – 2 круга. Внутренней стороной то левой, то правой стопы – 2 круга. Когда обойдете фишки, сделайте разворот и ведите мяч обратно.

Полезьа упражнения: движение по зигзагу научит вас уводить мяч у противника.

Ведите мяч внешней частью подъема: Правой ногой вправо по дуге.левой ногой влево по дуге. **Полезьа упражнения:** этот навык пригодится вам для ускорения и поворотов во время игры.

Останавливаем мяч: Ударяйте мяч об стену, ловите руками или останавливайте его то внешней, то внутренней стороной подъема каждой ноги. Упражнение «Быстрая стопа» Одной стопой трижды поменяйте направление мяча, двигаясь по прямой, восьмеркой или по кругу. Делайте это как можно быстрее!

Советы: Развивайте обе ноги. Например, у футболистов часто «деревянная» левая нога. Правой, конечно, легче отрабатывать движения, но старайтесь работать и левой. Отработайте жонглирование так, чтобы мяч подпрыгивал примерно на одну и ту же высоту. Тогда вам будет легче управлять им. Ведь в игре даже секунда критична – противник просто уведет у вас мяч! Слегка толкайте мяч, а не бейте по нему. От сильных ударов он далеко отскакивает, и вы теряете контроль.

Приучайте себя смотреть вперед, а не на мяч. Поначалу все смотрят только на мяч. Отрабатывайте привычку следить за мячом краешком глаза, а основное внимание на поле, на противника.

Ведение мяча между конусами. Разместите конусы на расстоянии примерно 1 метра друг от друга в ряд или в форме зигзага. Используйте легкие касания стопой для ведения мяча между конусами, нужно не касаться их. Это упражнение развивает контроль над мячом, а также улучшает работу ног и координацию движений.

Пасы на короткие дистанции. Работайте в паре, отступив на 5-10 метров друг от друга. Передавайте мяч друг другу, стараясь контролировать прием мяча и точность паса одним касанием. Можно усложнить упражнение, выполняя пасы через препятствие или меняя направление и силу паса. Это улучшит вашу способность быстро реагировать и адаптироваться к изменениям в игре.

Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнеру.

Прием (остановка) мяча в движении Практика: Прием (остановка) катящегося мяча с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы; летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой. Обманные движения (финты) Практика: Выполнение обманных движений (финт) «Перенос ноги через мяч», «Перенос ног через мяч с уходом в сторону», «Мельница», «Ложный замах с уходом», «Раскачивание корпусом с уходом в сторону» с сопротивлением, с пассивным сопротивлением, без сопротивления.

Ведение мяча в футболе — важнейшая часть этой игры. Её выполняет спортсмен во время бега за счёт ударов по мячу. Особенности техники: Мяч отскакивает в сторону на

расстояние, которое определяет футболист. Спортсмен определяет траекторию движения мяча. Становится возможной правильная передача мяча в футболе партнеру по команде. Появляется выход на позицию, которая позволяет приблизиться к воротам.

Совет: Мяч должен находиться в поле зрения футболиста. Также он видит игроков своей команды и соперников - это позволяет ему оценивать ситуацию на поле и вовремя сделать удар по мячу. В основном, делается удар на расстояние около 10 м. Самостоятельное ведение мяча эффективно тогда, когда нет свободного пространства или когда передача мяча партнерам невозможна. Во всех остальных ситуациях важен дух командной игры.

Когда освоите основные движения, учитесь менять темп. Умение менять скорость пригодится вам при отработке финтов.

Ведение мяча игроком в футболе в основном возможно двумя приёмами: Ногой. Головой.

Мяч может проходить по таким траекториям: по прямой линии — скорость высокая; по дуге — выполняется внешней стороной стопы; по зигзагу — мяч ведётся по неровной линии, это называется также ведением мяча в футболе с изменением направления.

Ведение мяча по прямой — основной элемент техники, на который нанизываются все остальные. Для отработки техники ведения мяча в футболе прибегают к упражнениям:

«Слалом» — устанавливаются пять ворот, 50 см шириной, на различном расстоянии друг от друга, спортсмен ведет мяч на высокой скорости через все ворота.

«Муравейник» — на маленькой площади поля собирается группа из 12 человек, которые ведут одной ногой свои футбольные мячи с изменением направления.

«Повороты» — мяч ведётся по прямой линии, затем игрок поворачивает стопу на 180 градусов и движется так же в противоположную сторону.

«Салки» — один игрок ведет мяч шаговыми ударными движениями одной и той же ногой в небольшом пространстве, произвольно изменяя траекторию передвижения, другой футболист ведет мяч и старается коснуться его рукой, касание засчитывается при условии контролирования мяча. Затем игроки меняются ролями. По какой бы траектории ни двигался мяч, помните пару советов:

соблюдайте правила ведения мяча в футболе. Не отпускайте мяч далеко;

выигрывайте за счёт смен ног. Если соперник атакует слева, ведите мяч правой ногой.

Если атака идёт с правого фланга — ведите левой ногой. Ваше тело — стена между мячом и соперником; когда игрок ведёт футбольный мяч, важно видеть обстановку на поле.

бучение ведению мяча в футболе с различными трудностями. Например:

чрезмерное утомление во время тренировки; маленькое пространство; дефицит времени.

Можно перемещать мяч и внешней, и внутренней частью подъёма. Во втором случае ведущая стопа разворачивается носком в середину. Внутренней и внешней частями подъёма спортсмены передвигаются по кривой линии. Ведя средней частью и носком, мяч будет двигаться по прямой. В этом случае есть вероятность зацепить носком покрытие поля и споткнуться. Однако, этот способ — надёжный и проверенный.

Как вести мяч в футболе носком? Не ведущая нога находится сбоку от мяча. Нога, которой осуществляется удар, сгибается в колене, направляясь носком к мячу. В момент касания нога расположена над мячом. Туловище футболиста при этом прямое либо чуть-чуть наклоняется вперёд. Чтобы передвигать мяч по кривой линии — важно помнить одно правило: бейте по дальней стороне мяча от не ведущей ноги. Для того, чтобы поменять направление, используйте внутреннюю сторону стопы — от большого пальца до голени. Мяч отталкивается стопой, которая разворачивается наружу. Тормозится мяч подошвой ноги либо пяткой. А после удара, стопа возвращается в ровное положение. Тело спортсмена наклоняется в сторону не ведущей ноги. Колени поворачивают наружу.

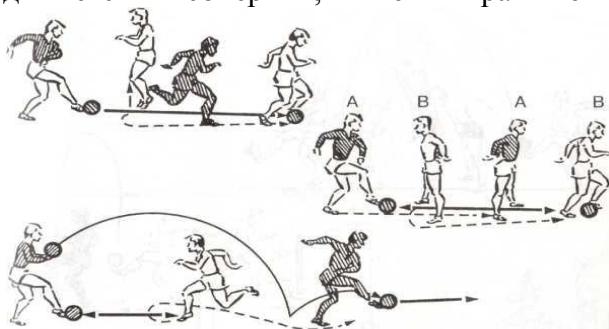
В футболе при использовании техники ведения мяча ногами помните:

когда рядом находится противник — дальше 2 м. мяч не отпускать; чтобы пробежать большое расстояние, мяч отталкивают на 10-12 м; когда делаются удары по мячу, стопа находится в расслабленном состоянии; при ведении мяча взгляд футболист сосредотачивает на мяче. За полем он наблюдает боковым зрением. Через каждые два

касания по мячу, футболист основным зрением оценивает ситуацию на поле и ищет своих, а боковым в этот момент смотрит на мяч.

Чтобы умело вести мяч в футболе, игроки используют финты — хитроумные действия, которые вводят в заблуждение противника. С помощью таких обманных приёмов футболист уходит от соперника, создает возможность выхода в другие позиции и передачи мяча в футболе напарникам.

Тренеры обучают юных футболистов ведению футбольного мяча, используя финты. Например, игрок толкает впереди себя мяч, а сзади нападает соперник. Опытный футболист сделает вид, что поворачивается в другую сторону. Якобы замахнётся ногой в том же направлении. Противнику некогда раздумывать над истинными мотивами конкурента. Он ему верит и движется в сторону, куда полетел бы мяч. Ведущий футболист в этот момент уходит от него и посылает мяч напарнику. Чем быстрее движется соперник, тем раньше делается финт. Игровые моменты:



	<p>Передачи верхом</p>
	<p>Передачи в одно касание</p>
	<p>Удары по воротам Ведение — ускорение — 60 м</p>
	<p>Мини-футбол 7x7 Длинные передачи</p> <p>Удары по воротам</p>
	<p>Передачи в тройках со сменой мест</p> <p>Передачи в одно-два касания в движении</p> <p>Удары по воротам</p> <p>Квадрат 5x5 в два касания</p>

