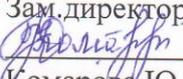


Управление образования Невьянского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5
Невьянского городского округа

Согласовано,
Зам. директора по УВР:

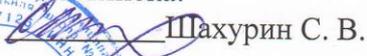

Терехова Ю. Ю.

Зам. директора по ВР:


Комарова Ю.А.

Утверждена приказом
№ 105-Д от 01.09.2021 г.

Директор МБОУ СОШ №5
г. Невьянска:


Шахурин С. В.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-
оздоровительной направленности
«Футбол»**

на 2021-2022 учебный год

2021 год

Пояснительная записка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Футбол» (7,8,9 классы)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Футбол» (далее – программа) разработана с учетом требований к структуре программ внеурочной деятельности в соответствии ФГОС.

Данная программа составлена на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №27 «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития ДОД (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДОД»
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам ДОД»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08. 2013 г. № 1008 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Закон РФ от 29.12.2012 г.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Цель программы: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в футбол; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;

- участие в соревнованиях по футболу;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии спортом, о принятых в обществе нормах отношения к природе.

Развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к природе, к физкультуре и спорту.

Приобретение школьниками опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта самообслуживания.

Приобретение школьниками опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками

Программа рассчитана на 34 недели, из расчета 2 часа в неделю, что составляет 68 часов.

Программа ориентирована на учащихся начального общего образования (7,8,9 классы) .

Личностные, метапредметные результаты освоения программы.

Личностными результатами освоения обучающимися курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате изучения курса уч-ся научатся:

выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, управлять своими эмоциями; играть в футбол, а именно: техническим приемам и тактическим взаимодействиям, владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам, владеть игровыми ситуациями на поле, основам судейства.

Получат возможность узнать:

особенности возникновения игры, истории футбола;

основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила предупреждения травм;

Обучающиеся научатся:

организовывать самостоятельные и групповые занятия футболом;

организовывать и проводить соревнования по футболу в ОО и вне школы.

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет			
		7	8	9	10
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12
	д	-	4	6	10
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12
	д	-	4	6	8
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	6,09	6,5	6,3
	д	-	7,2	6,8	6,6
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+
	д	+	+	+	+
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+
	д	+	+	+	+
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3
	д	-	2	3	3
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	-	-	-	3
		-	-	-	3
	2 упражнение	-	-	-	3
		-	-	-	3
Удар ногой с полуплета в цель, число попаданий		-	-	-	2

Содержание программы.

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе **«Основы знаний»** представлен материал по истории футбола (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе **«Общая и специальная физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе **«Техника и тактика игры»** представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры.

«Основы знаний»

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу.

Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Места занятий и оборудование. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры.

«Общая и специальная физическая подготовка»

Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и

снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения с набивным мячом (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Упражнение в висах и упорах. Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Прыжки с разбега в длину. Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переносом набивных мячей.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

«Техника и тактика игры»

Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Техника передвижения. Практические занятия. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и 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 низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногами: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

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

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

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Учебно-тренировочная игра. Анализ проведенной игры.

7 класс

Наименование раздела, темы	Количество часов	Характеристика основных видов внеурочной деятельности
«Основы знаний»	10	Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Разбор и изучение правил игры в футбол. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Правила техники безопасности при игре.
«Общая и специальная физическая подготовка»	22	Выполнять общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом Акробатические упражнения. Упражнение в висах и упорах. Метание малого (теннисного) мяча. Подвижные игры и эстафеты Спортивные игры. Специальные упражнения для развития быстроты Упражнения для развития дистанционной скорости. Специальные упражнения для развития ловкости.
«Техника и тактика игры»	36	Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Выполнять удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча Техника игры вратаря. Тактика нападения. Тактика защиты. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочная игра. Анализ проведенной игры.
ИТОГО	102	

8 класс

Наименование раздела, темы	Количество часов	Характеристика основных видов внеурочной деятельности
«Основы знаний»	В процессе занятия	Повторение правил игры в «малый футбол». Правила техники безопасности при игре.
«Общая и специальная физическая подготовка»	28	Совершенствование физподготовки. Выполнять общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом Акробатические упражнения. Упражнение в висах и упорах. Метание малого (теннисного) мяча. Подвижные игры и эстафеты Спортивные игры. Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития дистанционной скорости. Специальные упражнения для развития ловкости.
«Техника и тактика игры»	40	Совершенствование техники игры в футбол. Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо).

		Выполнять: прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря. Тактика нападения. Тактика защиты. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочная игра. Анализ проведенной игры.
ИТОГО	68	

9 класс

Наименование раздела, темы	Количество часов	Характеристика основных видов внеурочной деятельности
«Основы знаний»	В процессе занятия	Повторение правил игры в «малый футбол». Правила техники безопасности при игре.
«Общая и специальная физическая подготовка»	28	Совершенствование физподготовки. Выполнять общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Упражнение в висах и упорах. Метание малого (теннисного) мяча. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития дистанционной скорости. Специальные упражнения для развития ловкости.
«Техника и тактика игры»	40	Совершенствование техники игры в футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря. Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря. Тактика нападения. Тактика защиты. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочная игра. Анализ проведенной игры.
ИТОГО	68	

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал

Открытое плоскостное сооружение для футбола

Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)

Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);

Комплект футбольных мячей (на команду);

Набивные мячи;

Скакалки;

Компрессор_для накачки мячей;

Стойки и «пирамиды» для обводки;

Гимнастические маты;

Арки для отработки точности передач.

Календарно - тематическое планирование группы 7-9 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания
1.	Ведение мяча Правила техники безопасности при игре.	1ч.	Спортивная форма и обувь для занятий футболом, т/б во время занятий и соревнований
2.	Ведение мяча, передачи мяча в движении	1ч.	Правила игры, размеры площадки для игры в футбол, история развития игры в футбол в России
3.	Передачи и остановки мяча бедром и грудью	1ч.	Общеразвивающие упражнения, специальная. разминка, техника передвижений, развитие быстроты, координации
4.	Игровая тренировка.	1ч.	Совершенствование техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча
5.	Ведение мяча, удары по воротам после передачи	1ч.	Совершенствование ударов по летящему мячу, жонглирование ногами ,головой.
6.	Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра	1ч.	Челночный бег, прыжки из приседа, прыжки со скакалкой, подтягивание.
7.	Тактика в нападении. Учебная игра	1ч.	Розыгрыш штрафного удара, свободного удара, углового удара
8.	Совершенствование игры головой. Учебная игра	1ч.	Жонглирование головой, игра головой в парах, после подачи углового удара.
9.	Развитие скоростно-силовых качеств	1ч.	Бег на отрезки 5х60м., 4х100м., прыжки в длину, в высоту, подтягивание.
10.	Игра в квадрате Учебная игра	1ч.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.
11.	Ведение и передачи мяча.	1ч.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка, прием мяча
12.	Игровая тренировка	1ч.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.
13.	Тактика в обороне. Учебная игра	1ч.	Командная оборона, персональная опека нападающего.
14.	Штрафной удар. Учебная игра	1ч.	Удары по воротам на точность, с обводящим ударом (внутренней и внешней стороной стопы) через стенку
15.	Ведение мяча, передачи мяча	1ч.	Ведение мяча змейкой, с изменением направления, с передачами в парах. Передачи мяч в парах на месте в 2 касания, и в одно, в движении, переводы мяча с фланга на фланг
16.	Развитие выносливости	1ч.	Кроссовая подготовка
17.	Отбор мяча в подкате	1ч.	Выбивание катящегося мяча в подкате, отбор мяча в подкате у бегущего соперника
18.	Передачи и остановки мяча	1ч.	Передачи мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы ,бедром,. грудью.
19.	Развитие быстроты, координации	1ч.	Эстафеты с элементами футбола, подвижные игры с мячом, челночный бег
20.	Удары по воротам. Учебная игра.	1ч.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. Двухсторонняя игра
21.	Игра головой. Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1ч.	Жонглирование головой, жонглирование в парах, удары головой после набрасывания, после подачи. Подтягивание на перекладине.
22.	ОФП. Развитие выносливости	1ч.	Кроссовая подготовка. Упражнения на развитие гибкости.

23.	Игровая тренировка	1ч.	Подвижные игры, двухсторонняя игра в футбол
24.	Совершенствование ударов по воротам.	1ч	Ускорения с мячом, удары по воротам, разучивание обманных движений. Финтов.
25.	Штрафной удар. Учебная игра	1ч	Удары по воротам на точность, с обводящим ударом (внутренней и внешней стороной стопы) через стенку
26.	Угловой удар. Учебная игра.	1ч	Переводы с фланга на фланг, угловой удар прострелом, навесом, резаным ударом
27.	. Игра в квадрате. . Учебная игра.	1ч.	Передачи мяча, в два, в одно касание, игра в квадрате в два касания
28.	Игра в обороне, отбор мяча. Учебная игра.	1ч	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
29.	Отбор мяча в подкате	1ч	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двухсторонняя учебная игра.
30.	. Ведение с ударом по воротам. Учебная игра.	1ч	Ведение с обводкой, змейкой, зигзагом, удары по воротам. Двухсторонняя игра
31.	Тактика в обороне. Учебная игра.	1ч	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения
32.	ОФП. Развитие быстроты, координации	1ч	Челночный бег, ускорения. Эстафеты, подвижные игры
33.	Отработка ударов по воротам. Учебная игра.	1ч	Удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка - удар
34.	Угловой удар, игра головой.	1ч	Переводы с фланга на фланг, угловой удар прострелом, навесом, резаным ударом
35.	Жонглирование. Учебная игра.	1ч	Игры на развитие ориентации и мышления. Учебная игра.
36.	Отбор мяча в контактной борьбе. Двухсторонняя учебная игра.	1ч	Игры, развивающие физические способности, координацию, силу. Бег с остановками и изменением направления.
37.	Штрафной удар. Учебная игра.	1ч	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двухсторонняя учебная игра.
38.	Развитие выносливости, координации, быстроты реакции.	1ч	6 ти минутный бег, ускорения из различных положений старта по свистку, по зрительному сигналу
39.	Тактика в атаке. Учебная игра..	1ч	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков, удары с сопротивлением защитника
40.	Дриблинг, обманные движения.	1ч	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре
41.	Игра в квадрате. Учебная игра.	1ч	Упражнение «квадрат». Двухсторонняя учебная игра.
42.	Передачи и остановки мяча с последующим ударом по воротам.	1ч	Передачи мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы ,бедром,. Грудью, удары после ведения.
43.	Эстафеты на совершенствование технических приемов	1ч	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре
44.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1ч	Эстафеты на скорость с ведением, передачей мяча различными способами
45.	. Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, Двухсторонняя учебная	1ч	Остановка катящегося и летящего мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью. Бег в сочетании с резкими остановками, и сменой направления движения

	игра.		
46.	Тактика в обороне и нападении.	1ч	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1 защитника
47.	Совершенствование технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1ч	Передачи мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы ,бедром, грудью.
48.	Совершенствование остановки мяча. Учебная игра	1ч	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.
49.	Эстафеты с элементами футбола	1ч	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений - эстафеты.
50.	Совершенствование финтов, игра в квадрате.	1ч	Бег из различных положений старта, дриблинг, финты, обманные движения
51.	Совершенствование финтов, бег в квадрате.	1ч	Бег из различных положений старта, дриблинг, финты, обманные движения
52.	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1ч	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. Обманные движения, финты
53.	Скоростные упражнения, удары по мячу из различных положений.	1ч	Эстафеты с ведением мяча. Удары по лежащему мячу, по катящемуся, по летящему мячу
54.	Совершенствование техники игры вратаря, точный бросок в цель.	1ч	Ловля катящегося мяча, летящего мяча, верхового мяча в прыжке .Броски одной рукой на точность, на дальность
55.	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1ч	Отбор мяча на опережение из-за спины соперника. Учебная игра.
56.	Технические приемы вратаря, жонглирование, квадрат.	1ч	Ловля катящегося мяча, летящего мяча, верхового мяча в прыжке. Броски одной рукой на точность, на дальность. Игра в квадрате
57.	Ведение мяча - удар по воротам. Футбол.	1ч	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, эстафеты.
58.	Тактика в нападении.	1ч	Комбинации с забеганием. Игра 3х2, 3х3
59.	Эстафеты , двусторонняя учебная игра.	1ч	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, эстафеты, учебная игра
60.	Игра на опережение, ускорения из различных положений.	1ч	Преодоление полосы препятствий. Отбор мяча на опережение из-за спины соперника
61.	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	1ч	Акробатические упражнения, прыжки в длину и высоту, отжимание, подтягивание
62.	Развитие ловкости, координации	1ч	Футбол без ворот, гандбол. Отработка меткости.
63.	Развитие ловкости, координации	1ч	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.
64.	Ведение- удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1ч	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, эстафеты, учебная игра
65.	Совершенствование приема мяча различными частями тела.	1ч	Передачи мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы ,бедром, грудью.

66.	Закрепление финтов, применение при сопротивлении защитника.	1ч	Бег из различных положений старта, дриблинг, финты, обманные движения
67.	Удары по воротам	1ч	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.
68.	Игровая тренировка	1ч	Двухсторонняя учебная игра по правилам

Список литературных источников

Б.Г. Чирва «Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

Массимо Люкези «Обучение системе игры 4-3-3» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

Б.Г. Чирва «Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

Робин Джоунс, Том Трэнтер «Футбол. Тактика защиты и нападения» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

Мартин Бидзинский «Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г

Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.