

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» рассмотрена и утверждена на заседании НМС гимназии протокол №1 от 29.08.2023 года и утверждена приказом директора № 185 от 30.08.2023 года

Программа разработана с учетом методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области.

Программа соответствует основным положениям Концепции развития дополнительного образования детей.

При написании программы использовались следующие литературные источники: Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - Москва: Просвещение, 2016г.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная.

Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр, у занимающихся футболом, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Актуальность программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Школьники, занимающиеся в секции футбола, делятся на 2 возрастные группы: младшая (7-11 лет), и старшая (12-17 лет). Число занимающихся в каждой возрастной группе -15 человек.

Адресат программы: обучающиеся 7-17 лет.

Срок освоения программы: 2 года.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: для младшей группы 1 раз в неделю по 2 часа с обязательным перерывом 10 минут, для старшей группы 2 раза в неделю по 2 часа с обязательным перерывом 10 минут.

: формирование у учащихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом в процессе овладения ими основами спортивной игры - футбола, укрепить здоровье занимающихся.

:

Образовательные:

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Объем программы: для младшей группы 68 часов за год, 2 часа в неделю, для старшей группы 136 часов за год, 4 часа в неделю, за 2 года – 204 часа.

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2-4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Акробатические упражнения.

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом;

Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;

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, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м.

Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Метания.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца;

Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.

Упражнения для развития силы.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

В упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробеганные коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м, 4X5 м, 4X10 м, 2X15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с

помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный и повторный бег с мячом.

Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин., например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

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

Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

1 год обучения

Техника игры.

Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полукета (всеми способами). Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность.

Остановка мяча.

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча.

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.

Отбор мяча.

Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание из-за боковой линии с места из положения, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2—3 м). Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

Тактика игры.

В нападении. Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

В защите. Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.

Судейская практика. Судейская практика проводится в ходе учебных игр.

2 год обучения

Техника игры.

Удары по мячу ногой. Удары изученными способами (в цель, двигающемуся партнеру), удары изученными способами, придавая мячу различную траекторию полета; на большие расстояния, в том числе из трудных положений (боком, спиной к цели); в прыжке, с падением. Удары по мячу головой. Удары лбом в прыжке с активным сопротивлением соперников. Остановка мяча. Остановка мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движений, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий. Ведение мяча. Ведение мяча различными способами на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения и применяя финты. Ложные движения (финты). Разучивание финтов с учетом уровня развития у занимающихся двигательных качеств и их игрового места в составе команды. Разучивание «коронных» финтов (для каждого игрока).

Отбор мяча. Предугадывание замыслов противника, владеющего мячом, и момента для отбора мяча.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с падением на руки. Тактика игры вратаря. Ловля и отбивание мячей, быстро летящих по различным траекториям, находясь в воротах и на выходе из ворот. Броски мяча руками и выбивание мяча йогами на точность и дальность.

Тактика игры. Игра по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков. Изменение тактического плана игры в зависимости от сложившейся ситуации. В нападении. Организация контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи. Комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников.

Тактика вратаря. Определение возможного направления удара и в соответствии с этим выбор наиболее выгодной позиции. Игра на выходах. Организация быстрой контратаки.

По окончании реализации программы ожидаются

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях школьного и городского уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта до уровня I спортивного разряда;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

В результате освоения программы учащиеся должны

:

- историю развития футбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- приоритет здорового образа жизни;

- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
 - правила игры;
 - терминологию игры и жесты судьи;
 - технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
 - методику регулирования психического состояния.
-
- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
 - применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
 - соблюдать правила игры;
 - регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
 - достигать оптимального боевого состояния;
 - организовывать и судить соревнования;
 - осуществлять соревновательную деятельность.

1	Общefизическая подготовка	17	3	14	
2	Специальная физическая подготовка	17	3	14	
3	Техника и тактика игры	34	4	30	
	итого	68	10	58	соревнование

--	--	--	--	--

1	Общефизическая подготовка	34	4	30	
2	Специальная физическая подготовка	34	4	30	
3	Техника и тактика игры	68	8	60	
	итого	136	16	120	соревнование

Календарный учебный график
1 год обучения

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Общефизическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	2
Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	2
Техника и тактика игры	4	4	4	4	2	4	4	4	4
Промежуточная аттестация									Соревнование
Всего	8	8	8	8	4	8	8	8	8

2 год обучения

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Общефизическая подготовка	4	4	4	4	2	4	4	4	4
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	2	4	4	4	4
Техника и тактика игры	8	8	8	8	4	8	8	8	8
Промежуточная аттестация									Соревнование
Всего	16	16	16	16	4	16	16	16	16

Текущий контроль практических навыков осуществляется регулярно на каждом занятии.

Результативность обучения определяется через:

1. Текущий контроль. Виды контроля:

- наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований;
- мониторинг результатов по каждому году обучения;
- опрос по теоретическим знаниям;
- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- контроль соблюдения техники безопасности.

2. Соревнования различных уровней. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

3. Привлечение в секцию детей, требующих повышенного внимания и состоящих на профилактическом учете с целью привития им здорового образа жизни и последующего снятия с учета.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года. Форма промежуточной аттестации: соревнование. По итогам промежуточной аттестации учащимся в журнале выставляется «зачет».

Зачет ставится:

1 год обучения

- обучающийся применяет в игре изученные тактические действия и приёмы;
- обучающийся соблюдает правила игры.

2 год обучения

- обучающийся технически правильно осуществляет двигательные действия, применяющиеся в футболе, использует их в условиях соревновательной деятельности;
- обучающийся применяет в игре изученные тактические действия и приёмы;
- обучающийся соблюдает правила игры;
- обучающийся регулирует психическое состояние во время соревнования.

Методические материалы

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20-минутных бесед. При проведении бесед используются наглядные пособия, учебные фильмы. Обучение техническим приемам начинаем с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д. Обучение ударам и остановкам мяча проводится одновременно. При обучении школьников технике владения мячом очень важно стремиться создать у них правильное зрительное представление о конкретном приеме.

Затем переходим к обучению сочетаниям технических приемов, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча - ведение - передача; остановка мяча с уходом в сторону – финт – ведение - передача и т. д. Наряду с этим усложняются и задачи, стоящие перед учащимися. Так, остановку мяча следует выполнять уже в движении вперед, назад или в сторону, передачу мяча - низом или верхом, сильно или слабо.

Основное внимание при этом обращается на овладение, правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча.

Обучение тактике игры следует начинать со зрительной ориентировки. Надо научить учащихся постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент его приема с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям проводится в группах по 2-3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие - защитные действия. Обучение индивидуальным действиям также включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- наличие спортивного зала
- переносные ворота
- маты гимнастические
- скакалки
- мячи набивные
- мячи футбольные
- мячи волейбольные и баскетбольные.

№	Дата	Название раздела; темы раздела; темы занятия	Объем часов	Форма занятия
1		Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Учебная игра. ТБ.	2	Теоретическая (лекция, беседа)
2		ОФП. Стойки и передвижения игрока. Учебная игра. Спортивная форма.	2	Теоретическая Практическая

3		ОФП. Передача мяча. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов физической подготовки.	2	Практическая Контрольная
4		ОФП. Передача мяча в парах. Учебная игра. ТБ.	2	Объяснение Практическая
5		СФП. Передача мяча в парах, тройках. Учебная игра. Жестикуляция судей. ТБ.	2	Практическая
6		ОФП. Передача мяча в тройках. Учебная игра.	2	Практическая
7		СФП. Передача мяча. Учебная игра в футбол. ТБ.	2	Практическая
8		ОФП. Передача мяча в движении. Учебно-тренировочная игра. Правила соревнований.	2	Практическая
9		СФП. Передача мяча в движении. Жестикуляция судей. ТБ.	2	Практическая
10		СФП. Прием мяча. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам. ТБ.	2	Теоретическая Практическая
11		ОФП. Прием, передача мяча в движении. Учебная игра в мини-футбол.	2	Практическая
12		ОФП. Техника ударов по мячу. Учебная игра в мини-футбол.	2	Практическая
13		ОФП. Ведение мяча по прямой, с изменением направления. Учебная игра в мини-футбол.	2	Теоретическая Практическая
14		ОФП. Передачи мяча в парах с заданием. Учебная игра в мини-футбол.	2	Практическая
15		ОФП. История футбола. Перемещение игрока. Учебная игра в мини-футбол.	2	Теоретическая
16		ОФП. Упражнения с мячами. Учебная игра в мини-футбол.	2	Практическая
17		СФП. Ведение мяча по прямой, с изменением направления. Учебная игра в мини-футбол.	2	Практическая
18		ОФП. Ведение мяча по прямой, с изменением направления. Учебная игра в мини-футбол.	2	Практическая
19		ОФП. Техника владения мячом (финты). Учебная игра в мини-футбол.	2	Практическая
20		ОФП. Стойки и передвижения игрока. Учебная игра.	2	Практическая
21		ОФП. Правила игры. Стойки и передвижения игрока. Учебная игра.	2	Теоретическая Практическая
22		ОФП. Взаимодействия игроков защиты. Учебная игра в мини-футбол.	2	Практическая
23		ОФП. Стандартные положения. Учебная игра в мини-футбол.	2	Теоретическая
24		СФП. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	2	Теоретическая

25		ОФП. Ведение мяча по прямой, с изменением направления. Техника ударов по мячу. Учебная игра в мини-футбол.	2	Практическая
26		СФП. Стандартные положения. Учебная игра в мини-футбол.	1	Практическая
27		ОФП. Взаимодействия игроков защиты. Учебная игра в мини-футбол.	2	Практическая
28		СФП. Правила игры в мини-футбол. Функции игроков защиты, нападения.	1	Теоретическая Практическая
29		ОФП. Техника владения мячом (финты). Учебная игра в мини-футбол.	2	Практическая
30		СФП. Техника ударов по мячу. Учебная игра в мини-футбол.	1	Практическая
31		ОФП. Техника ударов по мячу. Учебная игра в мини-футбол.	2	Практическая
32		ОФП. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в футбол. Судейство игры.	2	Контрольный
33		СФП. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в футбол. Судейство игры.	1	Контрольный
34		Учебно-тренировочные игры с заданиями.	2	Теоретический
		Итого	68	

№	Дата	Название раздела; темы раздела; темы занятия	Объем часов	Форма занятия
1		Контроль и самоконтроль. Правила соревнований. Учебная игра. ТБ.	2	Теоретическая (лекция, беседа)
2		ОФП. Стойки и передвижения игрока. Учебная игра.	4	Теоретическая Практическая
3		ОФП. Передача мяча. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов физической подготовки.	4	Практическая Контрольная
4		ОФП. Передача мяча в парах. Учебная игра. ТБ.	4	Объяснение Практическая
5		ОФП. Передача мяча в парах, тройках. Учебная игра. Жестикуляция судей. ТБ.	4	Практическая
6		ОФП. Передача мяча. Учебная игра в футбол. ТБ.	4	Практическая

7	ОФП. Передача мяча в движении. Учебно-тренировочная игра. Правила соревнований.	4	Практическая
8	СФП. Передача мяча в движении. Жестикуляция судей. ТБ.	4	Практическая
9	СФП. Прием мяча. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам. ТБ.	4	Теоретическая Практическая
10	ОФП. Прием мяча. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам. Жестикуляция судей.	4	Теоретическая. Практическая
11	ОФП. Прием, передача мяча в движении. Учебная игра в мини-футбол.	4	Практическая
12	ОФП. Техника ударов по мячу. Учебная игра в мини-футбол.	4	Практическая
13	СФП. Техника ударов по мячу. Учебная игра в мини-футбол.	4	Практическая
14	ОФП. Техника ударов по мячу. Учебная игра в мини-футбол.	4	Практическая Контрольная
15	СФП. Ведение мяча по прямой, с изменением направления. Учебная игра в мини-футбол.	4	Теоретическая Практическая
16	ОФП. Передачи мяча в парах с заданием. Учебная игра в мини-футбол.	4	Практическая
17	СФП. Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра в мини-футбол.	4	Практическая
18	ОФП. История футбола. Перемещение игрока. Учебная игра в мини-футбол.	4	Теоретическая
19	ОФП. Упражнения с мячами. Учебная игра в мини-футбол.	4	Практическая
20	СФП. Ведение мяча по прямой, с изменением направления. Учебная игра в мини-футбол.	4	Практическая
21	ОФП. Техника владения мячом (финты). Учебная игра в мини-футбол.	4	Практическая
22	ОФП. Стойки и передвижения игрока. Учебная игра.	4	Практическая
23	ОФП. Взаимодействия игроков защиты. Учебная игра в мини-футбол.	4	Практическая
24	ОФП. Стандартные положения. Учебная игра в мини-футбол.	4	Теоретическая
25	ОФП. Взаимодействия игроков нападения. Учебная игра в мини-футбол.	4	Практическая
26	СФП. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	4	Теоретическая
27	ОФП. Ведение мяча по прямой, с изменением направления. Техника ударов по мячу. Учебная игра в мини-футбол.	4	Практическая
28	СФП. Стандартные положения. Учебная игра в мини-футбол.	4	Практическая
29	ОФП. Взаимодействия игроков защиты. Учебная игра в мини-футбол.	4	Практическая

30		ОФП. Правила игры в мини-футбол. Функции игроков защиты, нападения.	4	Теоретическая Практическая
31		ОФП. Техника ударов по мячу. Учебная игра в мини-футбол.	4	Практическая
32		ОФП. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в футбол. Судейская практика.	4	Контрольный
33		ОФП. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в футбол. Судейская практика.	4	Контрольный
34		Учебно-тренировочные игры с заданиями.	4	Теоретический
		итого	136ч.	