

Управление образования Исполнительного комитета муниципального  
образования г. Казани  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Заречье»  
Кировского района г. Казани

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУДО «ЦДОД «Заречье»  
Протокол № 1  
от «25» августа 2022 г.

«Утверждаю»  
Директор МБУДО «ЦДОД «Заречье»  
Т.В. Сорокина  
Приказ № 159  
от «29» августа 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Футбол»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст учащихся: 11–15 лет  
Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:  
Сагиров Рашид Касимович  
педагог дополнительного образования

Казань, 2017

## Информационная карта образовательной программы

|      |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                            |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.   | <b>Образовательная организация</b>                                                                                                                          | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Заречье» Кировского района г. Казани              |
| 2.   | <b>Полное название программы</b>                                                                                                                            | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол»                                                                                      |
| 3.   | <b>Направленность программы</b>                                                                                                                             | физкультурно-спортивная                                                                                                                                    |
| 4.   | <b>Сведения о разработчиках</b>                                                                                                                             |                                                                                                                                                            |
| 4.1. | ФИО, должность                                                                                                                                              | Сагиров Рашид Касимович<br>педагог дополнительного образования                                                                                             |
| 5.   | <b>Сведения о программе:</b>                                                                                                                                |                                                                                                                                                            |
| 5.1. | Срок реализации                                                                                                                                             | 3 года                                                                                                                                                     |
| 5.2. | Возраст обучающихся                                                                                                                                         | 11-15 лет                                                                                                                                                  |
| 5.3. | Характеристика программы:<br>- тип программы<br>- вид программы<br>- принцип проектирования программы<br>- форма организации содержания и учебного процесса | дополнительная общеобразовательная общеразвивающая                                                                                                         |
| 5.4. | Цель программы                                                                                                                                              | создание условий для формирования знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта                      |
| 6.   | <b>Формы и методы образовательной деятельности</b>                                                                                                          | Форма: учебное занятие<br>Методы: словесный, наглядный, практический                                                                                       |
| 7.   | <b>Формы мониторинга результативности</b>                                                                                                                   | Сдача контрольных нормативов                                                                                                                               |
| 8.   | <b>Результативность реализации программы</b>                                                                                                                | Сохранность контингента:<br>количественная – 100%<br>качественная – 98%<br>Динамика освоения программы<br>прослеживается и отражена в достижениях учащихся |
| 9.   | <b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>                                                                                                 |                                                                                                                                                            |
| 10.  | <b>Рецензенты</b>                                                                                                                                           | Вайсенберг Е.Н., Хаматшина Н.В.                                                                                                                            |

## **Оглавление**

1. Титульный лист
2. Информационная карта образовательной программы
3. Оглавление
4. Пояснительная записка
5. Учебно-тематический план 1-го года обучения
6. Содержание тем учебного курса 1-го года обучения
7. Учебно-тематический план 2-го года обучения
8. Содержание тем учебного курса 2-го года обучения
9. Учебно-тематический план 3-го года обучения
10. Содержание тем учебного курса 3-го года обучения
11. Организационно-педагогические условия реализации программы
12. Список литературы
13. Календарно-тематический план 1-го года обучения
14. Календарно-тематический план 2-го года обучения
15. Календарно-тематический план 3-го года обучения
16. Форма аттестации/контроля
17. Приложения

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов и рекомендаций**:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
6. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28;
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;

8. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Приказ МОиН РТ № 1465/14 от 20 марта 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой реакции»;
10. Приказ МОиН РТ № 2529/14 от 6 мая 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в общеобразовательных организациях»;
11. Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Заречье» Кировского района г. Казани;
12. Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования МБУДО «Центр дополнительного образования детей «Заречье» Кировского района г. Казани.

**Актуальность** Программы заключается в том, что футбол является популярным видом спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность развить психические и физические качества у учащегося, мотивировать его к здоровому образу жизни.

**Отличительная особенность** Программы состоит в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в отведено общефизической подготовке. кроме того, в неё включён значительный блок теоретических знаний из области футбола. Это необходимо для расширения кругозора и интереса учащихся к данному виду спорта.

**Цель программы:** создание условий для формирования знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

***Развивающие:***

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

***Воспитательные:***

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщение к здоровому образу жизни.

**Адресат:** В объединение «Футбол» принимаются все желающие заниматься данным видом спорта и не имеющие медицинских противопоказаний на основании справки от врача. Возраст учащихся 11-15 лет.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения Программы составляет – 432 часа.

**Срок реализации** данной Программы – 3 года.

Периодичность и продолжительность занятий соответствуют санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14.

**Формы организации образовательного процесса** является учебное занятие.

**Методы, применяемые при организации и проведении образовательного процесса:**

***Словесные методы:***

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

***Наглядные методы:***

- Показ и демонстрация упражнений и техники футбольных приёмов
- Жестикуляция

***Практические методы:***

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

**Планируемые результаты освоения программы.**

***Личностные результаты:***

- 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 нестандартных ситуациях
- проявлять трудолюбие и упорство
- оказывать помощь своим сверстникам.

### ***Метапредметные результаты:***

- находить ошибки при выполнении заданий педагогом на занятии
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха
- планировать собственную деятельность, распределять физическую нагрузку и отдых
- Анализировать и оценивать результаты собственного труда.

### ***Предметные результаты:***

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую деятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками в ходе обучения и игры в футбол;
- бережно обращаться с инвентарем
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, исправлять их.

Формой подведения итогов реализации программы является сдача промежуточных контрольных нормативов.

## **Учебно-тематический план**

### **1-го года обучения**

| №<br>п/п | Тема                                                              | Кол-во часов |          |           | Формы контроля                                   |
|----------|-------------------------------------------------------------------|--------------|----------|-----------|--------------------------------------------------|
|          |                                                                   | Всего        | Теория   | Практика  |                                                  |
| <b>1</b> | <b>Вводное занятие.</b>                                           | <b>1</b>     | <b>1</b> | -         | опрос                                            |
| <b>2</b> | <b>Теоретическая подготовка</b>                                   | <b>8</b>     | <b>8</b> | -         | контроль                                         |
| 2.1      | Техника безопасности                                              | 2            | 2        | -         | опрос                                            |
| 2.2      | Физическая культура и спорт в России                              | 1            | 1        | -         | опрос                                            |
| 2.3      | Развитие футбола в России и за рубежом                            | 1            | 1        | -         | опрос                                            |
| 2.4      | Гигиенические знания и навыки. Закаливание.                       | 2            | 2        | -         | опрос                                            |
| 2.5      | Правила игры в футбол                                             | 2            | 2        | -         | опрос                                            |
| <b>3</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>                                | <b>27</b>    | -        | <b>27</b> | контроль                                         |
| 3.1      | Общеразвивающие упражнения                                        | 17           | -        | 17        | выполнение упражнений, педагогическое наблюдение |
| 3.2      | Подвижные игры и эстафеты                                         | 10           | -        | 10        | педагогическое наблюдение                        |
| <b>4</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b>                          | <b>28</b>    | -        | <b>28</b> | контроль                                         |
| 4.1      | Упражнения для развития силы                                      | 5            | -        | 5         | выполнение упражнений, педагогическое наблюдение |
| 4.2      | Специальные упражнения для вратаря                                | 5            | -        | 5         | выполнение упражнений, педагогическое наблюдение |
| 4.3      | Упражнения для развития быстроты                                  | 5            | -        | 5         | выполнение упражнений, педагогическое наблюдение |
| 4.4      | Упражнения для развития ловкости                                  | 5            | -        | 5         | выполнение упражнений, педагогическое наблюдение |
| 4.5      | Упражнения для развития специальной выносливости                  | 4            | -        | 4         | выполнение упражнений, педагогическое наблюдение |
| 4.6      | Специальные упражнения для формирования умения двигаться без мяча | 4            | -        | 4         | выполнение упражнений, педагогическое наблюдение |
| <b>5</b> | <b>Техника игры</b>                                               | <b>32</b>    | <b>2</b> | <b>30</b> | контроль                                         |
| 5.1      | Техника ведения мяча                                              | 8            | -        | 8         | выполнение упражнений, педагогическое            |

|          |                          |            |           |            |                                                           |
|----------|--------------------------|------------|-----------|------------|-----------------------------------------------------------|
|          |                          |            |           |            | наблюдение                                                |
| 5.2      | Остановка мяча           | 8          | -         | 8          | выполнение<br>упражнений,<br>педагогическое<br>наблюдение |
| 5.3      | Ложные движения (финты)  | 7          | -         | 7          | выполнение<br>упражнений,<br>педагогическое<br>наблюдение |
| 5.4      | Техника игры вратаря     | 7          | -         | 7          | выполнение<br>упражнений,<br>педагогическое<br>наблюдение |
| <b>6</b> | <b>Тактика игры</b>      | <b>30</b>  | <b>2</b>  | <b>28</b>  | контроль                                                  |
| 6.1      | Тактика игры в нападении | 9          | -         | 9          | выполнение<br>упражнений,<br>педагогическое<br>наблюдение |
| 6.2      | Тактика игры в защите    | 9          | -         | 9          | выполнение<br>упражнений,<br>педагогическое<br>наблюдение |
| 6.3      | Тактика вратаря          | 10         | -         | 10         | выполнение<br>упражнений,<br>педагогическое<br>наблюдение |
| <b>7</b> | <b>Соревнования</b>      | <b>14</b>  | <b>-</b>  | <b>14</b>  | игра                                                      |
| <b>8</b> | <b>Итоговое занятие</b>  | <b>4</b>   | <b>2</b>  | <b>2</b>   | зачёт                                                     |
|          | <b>Итого</b>             | <b>144</b> | <b>15</b> | <b>129</b> |                                                           |

## Содержание учебного курса

### 1-ый год обучения

#### **Раздел 1. Вводное занятие (1 ч.).**

Знакомство с группой. Введение в программу и учебный план 1-го года обучения, определение целей и задач, ожидаемых результатов.

#### **Раздел 2. Теоретическая подготовка (8 ч.).**

##### ***Тема 1. Техника безопасности.***

*Теория:* Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, по окончании занятий. Соблюдение правил безопасности в спортивном зале и на улице.

##### ***Тема 2. Физическая культура и спорт в России.***

*Теория:* Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.

### ***Тема 3. Развитие футбола в России и за рубежом.***

*Теория:* История развития футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

### ***Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.***

*Теория:* Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

### ***Тема 5. Правила игры в футбол.***

*Теория:* Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

## **Раздел 3. Общая физическая подготовка (27 ч.).**

### ***Тема 1. Общеразвивающие упражнения.***

*Практика:* - *строевые упражнения.* Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, 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.

- *общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте. Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты туловища; в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих ногах, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнение в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнёром.

- *упражнения с предметами.* Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу-приседе, прыжки с продвижением шагом и бегом. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2 – 4 кг).

- *акробатические упражнения.* Кувырки (вперёд, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат», полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).

- *легкоатлетические упражнения.* Бег на 30, 60, 100 м. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

- *гимнастические упражнения.* Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, скамейка.

## ***Тема 2. Подвижные игры и эстафеты.***

*Практика:* Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, бросками и ловлей мяча.

## **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (28 ч.).**

### ***Тема 1. Упражнения для развития силы.***

*Практика:* Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх. Лёжа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнёра. Удары по футбольному мячу ногами на дальность. Вбрасывание футбольного и наживного мяча на дальность.

### ***Тема 2. Специальные упражнения для вратаря.***

*Практика:* 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). Многократное повторение упражнений в ловле и бросках футбольного мяча от груди двумя руками (особое место обращать на движение кистей и пальцев). Броски футбольного мяча одной рукой на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Удары по футбольному мячу ногами на дальность. Вбрасывание футбольного мяча на дальность. 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). Броски футбольного мяча одной рукой на дальность. Прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперёд и назад), налево и кругом (переступая и на одной ноге).

### ***Тема 3. Упражнения для развития быстроты.***

*Практика:* Повторный пробег коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лёжа или бега на месте и в различных направлениях). 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 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м и т.п. Челночный бег, отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т.д. Бег боком и спиной вперёд (на 10-20 м) наперегонки.

#### ***Тема 4. Упражнения для развития ловкости.***

*Практика:* Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей). Прыжки вперёд с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом» и др.

#### ***Тема 5. Упражнения для развития специальной выносливости.***

*Практика:* Переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трёх, 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.

#### ***Тема 6. Специальные упражнения для формирования умения двигаться без мяча.***

*Практика:* Бег: обычный, спиной вперёд; крестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счёт различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх - вперёд, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

### **Раздел 5. Техника игры (32 ч.).**

*Теория:* объяснение и показ педагогом основных технических приёмов при игре в футбол.

### ***Тема 1. Техника ведения мяча.***

*Практика:* Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывком. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъёма. Удары на точность: в ноги партнёру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнёру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнёру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнёру.

### ***Тема 2. Остановка мяча.***

*Практика:* Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающего мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте и в движении. Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частями подъёма правой и левой ногой и поочередно: по прямой, меняя направление движение, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость, выполняя ускорения.

### ***Тема 3. Ложные движения (финты).***

*Практика:* После замедления бега или неожиданной остановки – рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад (откатывая подошвой) партнёру. Ложный замах ногой для удара по мячу. Ложное движение туловища в одну сторону – рывок с мячом в другую сторону. Имитируя удар по мячу, перенести в последний момент ногу через мяч, наклонить туловище в одну сторону и сделать рывок с мячом в другую. Отбор мяча, перехват мяча. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места – из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнёру.

### ***Тема 4. Техника игры вратаря.***

*Практика:* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. 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 и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону 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 разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

## **Раздел 6. Тактика игры (30 ч.).**

*Теория:* Тактические действия полевых игроков. Обучение учащихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

### ***Тема 1. Тактика игры в нападении.***

*Практика:* Передача мяча открывающемуся партнёру; выбор места для получения мяча; взаимодействие с партнёром во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам. Простейшие комбинации (по одной) при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

### ***Тема 2. Тактика игры в защите.***

*Практика:* Зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбивание, толчком плеча.

### ***Тема 3. Тактика вратаря.***

*Практика:* Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Вбрасывание мяча открывшемуся партнёру. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

## **Раздел 7. Соревнования (14 ч.).**

*Практика:* Участие в соревнованиях и товарищеских матчах внутри объединения.

## **Раздел 8. Итоговые занятия (4 ч.).**

Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи контрольных нормативов.

### **Требования к ЗУН учащихся**

#### **Учащиеся после первого года обучения могут знать:**

- историю развития спорта в России
- развитие футбола в России и за рубежом
- основы гигиены спортсмена
- технику безопасности на занятиях
- основные правила игры в футбол

#### **Учащиеся после первого года обучения могут уметь:**

- выполнять строевые упражнения
- общеразвивающие упражнения без предметов
- выполнять упражнения для развития силы
- выполнять различные удары по мячу ногой
- выполнять основные тактические действия в нападении и защите

### **Учебно-тематический план 2-ого года обучения**

| №<br>п/п | Тема                         | Кол-во часов |        |          | Формы контроля |
|----------|------------------------------|--------------|--------|----------|----------------|
|          |                              | Всего        | Теория | Практика |                |
| 1        | Вводное занятие.             | 1            | 1      | -        | опрос          |
| 2        | Теоретическая подготовка     | 8            | 8      | -        | контроль       |
| 2.1      | Техника безопасности         | 2            | 2      | -        | опрос          |
| 2.2      | Строение и функции организма | 1            | 1      | -        | опрос          |

|          |                                                                   |           |          |           |                                                  |
|----------|-------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|--------------------------------------------------|
|          | человека                                                          |           |          |           |                                                  |
| 2.3      | Физиологические основы спортивной тренировки                      | 1         | 1        | -         | опрос                                            |
| 2.4      | Роль общей и специальной физической подготовки                    | 2         | 2        | -         | опрос                                            |
| 2.5      | Правила игры                                                      | 2         | 2        | -         | опрос                                            |
| <b>3</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>                                | <b>24</b> | <b>-</b> | <b>24</b> | контроль                                         |
| 3.1      | Общеразвивающие упражнения                                        | 14        | -        | 14        | выполнение упражнений, педагогическое наблюдение |
| 3.2      | Подвижные игры и эстафеты                                         | 10        | -        | 10        | выполнение упражнений, педагогическое наблюдение |
| <b>4</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b>                          | <b>28</b> | <b>-</b> | <b>28</b> | контроль                                         |
| 4.1      | Упражнения для развития силы                                      | 4         | -        | 4         | выполнение упражнений, педагогическое наблюдение |
| 4.2      | Специальные упражнения для вратаря                                | 5         | -        | 5         | выполнение упражнений, педагогическое наблюдение |
| 4.3      | Упражнения для развития быстроты                                  | 4         | -        | 4         | выполнение упражнений, педагогическое наблюдение |
| 4.4      | Упражнения для развития ловкости                                  | 4         | -        | 4         | выполнение упражнений, педагогическое наблюдение |
| 4.5      | Упражнения для развития специальной выносливости                  | 4         | -        | 4         | выполнение упражнений, педагогическое наблюдение |
| 4.6      | Специальные упражнения для формирования умения двигаться без мяча | 5         | -        | 5         | выполнение упражнений, педагогическое наблюдение |
| <b>5</b> | <b>Техника игры</b>                                               | <b>32</b> | <b>2</b> | <b>30</b> | контроль                                         |
| 5.1      | Удары по мячу                                                     | 5         | -        | 5         | педагогическое наблюдение                        |
| 5.2      | Остановка мяча                                                    | 5         | -        | 5         | педагогическое наблюдение                        |
| 5.3      | Ведение мяча                                                      | 5         | -        | 5         | педагогическое наблюдение                        |
| 5.4      | Отбор мяча                                                        | 5         | -        | 5         | педагогическое наблюдение                        |
| 5.5      | Вбрасывание мяча                                                  | 5         | -        | 5         | педагогическое наблюдение                        |
| 5.6      | Техника игры вратаря                                              | 5         | -        | 5         | педагогическое наблюдение                        |

|          |                          |            |           |            |                           |
|----------|--------------------------|------------|-----------|------------|---------------------------|
| <b>6</b> | <b>Тактика игры</b>      | <b>32</b>  | <b>2</b>  | <b>30</b>  | контроль                  |
| 6.1      | Тактика игры в нападении | 8          | -         | 8          | педагогическое наблюдение |
| 6.2      | Тактика игры в защите    | 8          | -         | 8          | педагогическое наблюдение |
| 6.3      | Тактика вратаря          | 7          | -         | 7          | педагогическое наблюдение |
| 6.4      | Судейская практика       | 7          | -         | 7          | педагогическое наблюдение |
| <b>7</b> | <b>Соревнования</b>      | <b>15</b>  | <b>-</b>  | <b>15</b>  | педагогическое наблюдение |
| <b>8</b> | <b>Итоговые занятия</b>  | <b>4</b>   | <b>2</b>  | <b>2</b>   | зачёт                     |
|          | <b>Итого</b>             | <b>144</b> | <b>15</b> | <b>129</b> |                           |

## Содержание учебного курса 2-ой год обучения

### Раздел 1. Вводное занятие (1 ч.).

Организационные моменты. Введение в программу и учебный план 2-го года обучения, определение целей и задач, ожидаемых результатов.

### Раздел 2. Теоретическая подготовка (8 ч.).

#### *Тема 1. Техника безопасности.*

*Теория:* Правила поведения в спортзале при проведении занятий. Техника безопасности при проведении групповых занятий в зале в присутствии большого количества занимающихся. Техника безопасности при чрезвычайных ситуациях.

#### *Тема 2. Строение и функции организма человека.*

*Теория:* Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Закрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

#### *Тема 3. Физиологические основы спортивной тренировки.*

*Теория:* Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных, по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

#### ***Тема 4. Роль общей и специальной физической подготовки.***

*Теория:* Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.

#### ***Тема 5. Правила игры.***

*Теория:* Повторение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по футболу.

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка (24 ч.).**

#### ***Тема 1. Общеразвивающие упражнения.***

*Практика:* - строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, фланг. 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.

- *общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты туловища; в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнение в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнёром.

- *акробатические упражнения.* Кувырки (вперёд, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат», полёт-кувырок вперёд с места и с разбега.

- *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 100, 200 м, а также на 400, 500, 800 м. Кроссы на 1000 м. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания.

- *гимнастические упражнения.* Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, скамейка.

## ***Тема 2. Подвижные игры и эстафеты.***

*Практика:* 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.

#### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (28 ч.).**

##### ***Тема 1. Упражнения для развития силы.***

*Практика:* Подскоки и прыжки после приседа без отягощения. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх. Лёжа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнёра или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). Броски футбольного мяча ногой на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного мяча на дальность.

##### ***Тема 2. Специальные упражнения для вратаря.***

*Практика:* 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 лёжа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках футбольного мяча от груди двумя руками (особое место обращать на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного 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 лёжа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями. 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 мячей одной рукой на дальность. Ловля футбольных мячей, направляемых 2-3 партнёрами с разных сторон, с последующими бросками. Прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперёд и назад), налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега – выпадом, прыжком и переступанием.

### ***Тема 3. Упражнения для развития быстроты.***

*Практика:* Повторный пробег коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лёжа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в различных направлениях). Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться и т.д. Челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м и т.п. Челночный бег, отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т.д. Бег боком и спиной вперёд (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнёров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперёд). Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

### ***Тема 4. Упражнения для развития ловкости.***

*Практика:* 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 вперёд с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом» и др.

### ***Тема 5. Упражнения для развития специальной выносливости.***

*Практика:* Переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трёх, 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.

#### ***Тема 6. Специальные упражнения для формирования умения двигаться без мяча.***

*Практика:* Бег: обычный, спиной вперёд; крестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счёт различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх - вперёд, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

### **Раздел 5. Техника игры (32 ч.).**

*Теория:* Техника владения мячом. Объяснение и показ педагогом технических приёмов при игре в футбол.

#### ***Тема 1. Удары по мячу.***

*Практика:* Удары по мячу ногой. Удары подъёмом (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 подъёма по катящемуся вперёд, навстречу и сбоку мячу). Удары с полулёта (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, вперёд, в стороны и назад (по ходу полёта 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.

### ***Тема 2. Остановка мяча.***

*Практика:* Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на  $90^0$  (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на  $90^0$ . 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.

### ***Тема 3. Ведение мяча.***

*Практика:* Ведение серединой подъёма, носком и внутренней стороны стопы. Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или касанием мяча подошвой) и рывком вперёд уйти с мячом. Быстро отвести мяч ногой под себя – повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнёру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперёд, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнёру.

### ***Тема 4. Отбор мяча.***

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

### ***Тема 5. Вбрасывание мяча.***

*Практика:* 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).

### ***Тема 6. Техника игры вратаря.***

*Практика:* 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 полулёта на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

## **Раздел 6. Тактика игры (32 ч.).**

*Теория:* Тактические действия полевых игроков. Обучение учащихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

### ***Тема 1. Тактика игры в нападении.***

*Практика:* Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперником, применяя обводку и ложные движения. взаимодействие с партнёрами 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.

### ***Тема 2. Тактика игры защите.***

*Практика:* Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнёру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарём. Выбор позиции и страховка партнёра при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

### ***Тема 3. Тактика вратаря.***

*Практика:* 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 партнёрами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.

#### ***Тема 4. Судейская практика.***

*Практика:* Судейская практика проводится в ходе учебных игр.

#### **Раздел 7. Соревнования (15 ч.).**

*Практика:* Участие в соревнованиях и товарищеских матчах внутри объединения, районного уровней.

#### **Раздел 8. Итоговые занятия (4 ч.).**

Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи контрольных нормативов.

### **Требования к ЗУН учащихся**

#### **Учащиеся после второго года обучения могут знать:**

- анатомию и строение скелета человека
- процесс формирования двигательных навыков
- требования по физической подготовке, предъявляемые к учащимся различного возраста
- правила игры в футбол
- место и роль тестирования по контрольным нормативам

#### **Учащиеся после второго года обучения могут уметь:**

- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами
- выполнять упражнения для развития быстроты и ловкости
- выполнять технику владения мячом
- выполнять основные тактические действия в нападении и защите

**Учебно-тематический план**  
**3-го года обучения**

| №<br>п/п | Тема                                                  | Кол-во часов |          |           | Формы контроля                                            |
|----------|-------------------------------------------------------|--------------|----------|-----------|-----------------------------------------------------------|
|          |                                                       | Всего        | Теория   | Практика  |                                                           |
| <b>1</b> | <b>Вводное занятие.</b>                               | <b>1</b>     | <b>1</b> | -         | опрос                                                     |
| <b>2</b> | <b>Теоретическая подготовка</b>                       | <b>9</b>     | <b>9</b> | -         | контроль                                                  |
| 2.1      | Техника безопасности                                  | 2            | 2        |           | опрос                                                     |
| 2.2      | Врачебный контроль и самоконтроль                     | 1            | 1        | -         | опрос                                                     |
| 2.3      | Техническая подготовка                                | 2            | 2        | -         | опрос                                                     |
| 2.4      | Тактическая подготовка                                | 2            | 2        | -         | опрос                                                     |
| 2.5      | Правила игры                                          | 2            | 2        | -         | опрос                                                     |
| <b>3</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>                    | <b>26</b>    | -        | <b>26</b> | контроль                                                  |
| 3.1      | Общеразвивающие упражнения                            | 16           | -        | 16        | выполнение<br>упражнений                                  |
| 3.2      | Подвижные игры и эстафеты                             | 10           | -        | 10        | педагогическое<br>наблюдение                              |
| <b>4</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b>              | <b>28</b>    | -        | <b>28</b> | контроль                                                  |
| 4.1      | Специальные упражнения для развития силы              | 4            | -        | 4         | выполнение<br>упражнений,<br>педагогическое<br>наблюдение |
| 4.2      | Специальные упражнения для вратаря                    | 4            | -        | 4         | выполнение<br>упражнений,<br>педагогическое<br>наблюдение |
| 4.3      | Упражнения для развития быстроты                      | 5            | -        | 5         | выполнение<br>упражнений,<br>педагогическое<br>наблюдение |
| 4.4      | Упражнения для развития ловкости                      | 5            | -        | 5         | выполнение<br>упражнений,<br>педагогическое<br>наблюдение |
| 4.5      | Упражнения для развития специальной выносливости      | 5            | -        | 5         | выполнение<br>упражнений,<br>педагогическое<br>наблюдение |
| 4.6      | Упражнения для формирования умения двигаться без мяча | 5            | -        | 5         | выполнение<br>упражнений,<br>педагогическое<br>наблюдение |
| <b>5</b> | <b>Техника игры</b>                                   | <b>33</b>    | -        | <b>33</b> | контроль                                                  |
| 5.1      | Способы ударов по мячу                                | 4            | -        | 4         | выполнение<br>упражнений,<br>педагогическое<br>наблюдение |
| 5.2      | Остановка мяча                                        | 4            | -        | 4         | выполнение<br>упражнений,<br>педагогическое               |

|          |                                      |            |           |            |                                                           |
|----------|--------------------------------------|------------|-----------|------------|-----------------------------------------------------------|
|          |                                      |            |           |            | наблюдение                                                |
| 5.3      | Ведение мяча                         | 5          | -         | 5          | выполнение<br>упражнений,<br>педагогическое<br>наблюдение |
| 5.4      | Ложные движения (финты)              | 5          | -         | 5          | выполнение<br>упражнений,<br>педагогическое<br>наблюдение |
| 5.5      | Отбор мяча, перехват мяча            | 5          | -         | 5          | выполнение<br>упражнений,<br>педагогическое<br>наблюдение |
| 5.6      | Вбрасывание мяча                     | 5          | -         | 5          | выполнение<br>упражнений,<br>педагогическое<br>наблюдение |
| 5.7      | Техника игры вратаря                 | 5          | -         | 5          | выполнение<br>упражнений,<br>педагогическое<br>наблюдение |
| <b>6</b> | <b>Тактика игры</b>                  | <b>33</b>  | <b>1</b>  | <b>32</b>  | контроль                                                  |
| 6.1      | Тактические действия полевых игроков | 1          | 1         | -          | выполнение<br>упражнений,<br>педагогическое<br>наблюдение |
| 6.2      | Тактика игры в нападении             | 10         | -         | 10         | выполнение<br>упражнений,<br>педагогическое<br>наблюдение |
| 6.3      | Тактика игры в защите                | 11         | -         | 11         | выполнение<br>упражнений,<br>педагогическое<br>наблюдение |
| 6.4      | Тактика вратаря                      | 11         | -         | 11         | выполнение<br>упражнений,<br>педагогическое<br>наблюдение |
| <b>7</b> | <b>Соревнования</b>                  | <b>14</b>  | <b>-</b>  | <b>14</b>  | контроль                                                  |
| <b>8</b> | <b>Итоговые занятия</b>              | <b>4</b>   | <b>2</b>  | <b>2</b>   | зачёт                                                     |
|          | <b>Итого</b>                         | <b>144</b> | <b>13</b> | <b>125</b> |                                                           |

## Содержание учебного курса

### 3-ий год обучения

#### Раздел 1. Вводное занятие (1 ч.).

Общие организационные моменты. Введение в программу и учебный план 3-го года обучения, определение целей и задач, ожидаемых результатов.

#### Раздел 2. Теоретическая подготовка (9 ч.).

### ***Тема 1. Техника безопасности.***

*Теория:* Требования безопасности в аварийных ситуациях. Правила поведения на занятиях, дисциплина. Правила безопасности и поведения на занятиях футболом.

### ***Тема 2. Врачебный контроль и самоконтроль.***

*Теория:* Врачебный контроль на занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи.

### ***Тема 3. Техническая подготовка.***

*Теория:* Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

### ***Тема 4. Тактическая подготовка.***

*Теория:* Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в

нападении: высокий темп атаки, атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона, создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков). Тактика отбора мяча. Тактические комбинации в нападении и защите при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий футболистам на игру и умение играть по плану-заданию.

### ***Тема 5. Правила игры.***

*Теория:* Повторение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по футболу.

## **Раздел 3. Общая физическая подготовка (26 ч.).**

### ***Тема 1. Общеразвивающие упражнения.***

*Практика:* - *строевые упражнения.* Построение в шеренгу, колонну, фланг. 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.

- *общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных

направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты туловища; в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнение в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

- *акробатические упражнения.* Кувырки (вперёд, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат», полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).

- *легкоатлетические упражнения.* Бег на 100, 200 м, а также на 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания.

- *гимнастические упражнения.* Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, скамейка.

## ***Тема 2. Подвижные игры и эстафеты.***

*Практика:* 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.

## **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (28 ч.).**

### ***Тема 1. Упражнения для развития силы.***

*Практика:* Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх. Лёжа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнёра (для укрепления мышц задней поверхности бедра). Броски

футбольного мяча ногой на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного мяча на дальность.

### ***Тема 2. Специальные упражнения для вратаря.***

*Практика:* Из упора стоя у стены одновременной и попеременной сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

В упоре лёжа хлопки ладонями. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках футбольного мяча от груди двумя руками (особое место обращать на движение кистей и пальцев).

Броски футбольного мяча одной рукой на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного мяча на дальность.

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 лёжа хлопки ладонями.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках футбольного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев). Броски футбольного мяча одной рукой на дальность. Ловля футбольных мячей, направляемых 2-3 партнёрами с разных сторон, с последующими бросками. Прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты во время бега (вперёд и назад), налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега – выпадом, прыжком и переступанием.

### ***Тема 3. Упражнения для развития быстроты.***

*Практика:* Повторный пробег коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лёжа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в различных 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, отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т.д. Бег боком и спиной вперёд (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнёров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперёд). 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).

#### ***Тема 4. Упражнения для развития ловкости.***

*Практика:* 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 вперёд с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперёд 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 с мячом» и др.

#### ***Тема 5. Упражнения для развития специальной выносливости.***

*Практика:* Переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры. Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трёх, 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.

## ***Тема 6. Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.***

*Практика:* Бег: обычный, спиной вперёд; крестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счёт различной длины шагов и скорости движения. Ацикличный бег (с повторным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх - вперёд, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

## **Раздел 5. Техника игры (33 ч.).**

### ***Тема 1. Способы ударов по мячу.***

*Практика:* Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывком. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъёма. Удары на точность: в ноги партнёру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнёру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнёру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнёру.

### ***Тема 2. Остановка мяча.***

*Практика:* Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающего мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте и в движении.

### ***Тема 3. Ведение мяча.***

*Практика:* Ведение внутренней и внешней частями подъёма правой и левой ногами и поочередно: по прямой, меняя направление движение, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость, выполняя ускорения.

### ***Тема 4. Ложные движения (финты).***

*Практика:* После замедления бега или неожиданной остановки – рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад (откатывая подошвой) партнёру. Ложный замах ногой для удара по мячу. Ложное

движение туловища в одну сторону – рывок с мячом в другую сторону. Имитируя удар по мячу, перенести в последний момент ногу через мяч, наклонить туловище в одну сторону и сделать рывок с мячом в другую.

#### ***Тема 5. Отбор мяча, перехват мяча.***

*Практика:* Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки.

#### ***Тема 6. Вбрасывание мяча.***

*Практика:* Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места – из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнёру.

#### ***Тема 7. Техника игры вратаря.***

*Практика:* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. 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 и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону 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 разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

### **Раздел 6. Тактика игры (33 ч.).**

#### ***Тема 1. Тактические действия полевых игроков.***

*Теория:* Тактические действия полевых игроков. Обучение учащихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

#### ***Тема 2. Тактика игры в нападении.***

*Практика:* Передача мяча открывающемуся партнёру; выбор места для получения мяча; взаимодействие с партнёром во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не

нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам. Простейшие комбинации (по одной) при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

### ***Тема 3. Тактика игры в защите.***

*Практика:* Зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбивание, толчком плеча.

### ***Тема 4. Тактика вратаря.***

*Практика:* Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Вбрасывание мяча открывшемуся партнёру. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

## **Раздел 7. Соревнования (14 ч.).**

*Практика:* Участие в соревнованиях различного уровня.

## **Раздел 8. Итоговое занятие (4 ч.).**

Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи контрольных нормативов по завершению реализации Программы.

## **Требования к ЗУН учащихся**

### **Учащиеся после третьего года обучения могут знать:**

- роль врачебного контроля на занятиях футболом
- значение и содержание самоконтроля
- оказание первой доврачебной помощи
- правила игры.

### **Учащиеся после третьего года обучения могут уметь:**

- применять технические приёмы владения мячом;
- применять в игре тактические приёмы в нападении, защите;

- выполнять упражнения для развития ловкости, быстроты, силы.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы.**

#### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:**

- скамейка;
- волейбольная сетка;
- шведская стенка;
- мячи футбольные;
- футбольные ворота;
- скакалки;
- спортивная форма и обувь на нескользящей подошве.

#### **Методическое обеспечение образовательного процесса:**

В зависимости от задач занятия и физической подготовленности обучающихся, педагог может воспользоваться различными методическими способами проведения упражнений, которые сложились и широко применяются в спортивной практике. При обычном способе педагог сочетает рассказ об упражнении с одновременным его показом. По окончании одного упражнения педагог показывает следующее. Для выполнения упражнений обучающиеся могут располагаться в колонне, в шеренге, в кругах, у опоры и т.д. Поточный метод предлагает выполнение упражнений без остановки. Показ и рассказ осуществляют по ходу выполнения упражнений. Такой способ выполнения упражнений повышает интерес, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает решение подготовительной части в более короткое время.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту; его техническая, тактическая,

физическая и волевая подготовка. Посредством этого у обучающихся создаются двигательные представления о движениях. Обычно на занятиях разучиваемое упражнение показывает педагог. В отдельных случаях его могут выполнять специально подготовленные дети. Для освоения упражнений предлагается ряд подготовительных действий, которые помогут правильно и быстро освоить движение. Упражнения подбираются таким образом, чтобы сохранилась поэтапность их выполнения в процессе обучения.

Для того чтобы избежать перегрузки, нужно своевременно определить степень утомления каждого ребенка и, если нужно, снизить нагрузку.

Недостаточная нагрузка также не побуждает к высокой активности и не дает положительных результатов.

**Методические особенности** к основным методам обучения относятся:

- показ техники упражнений;
- рассказ.

**Основные задачи заключительной части занятия:**

- постепенное снижение нагрузки;
- подготовка к предстоящей деятельности;
- подведение итогов занятия.

## **Список литературы**

1. Акимов Л.А. Проектирование программ дополнительного образования детей: Методические рекомендации.- 2-е изд., перераб. и доп. - Оренбург: Издательство «Детство», 2007
2. Буйлова Л.П. Как разработать авторскую программу? (рекомендации педагогу дополнительного образования) – М., 1999. – 38с
3. Гогунев Е.Н., Б.И. Мартыанов. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высш. педаг. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 228 с.
4. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 7-11 лет/ Малькольм Кук; пер. с англ. Л. Захаровича. – М.: АСТ: Астрель, 2005г. – 128 с.
5. Немов Р. Психология. М., Т 1-2, 1996
6. Новая школа в футбольной тренировке. – М.: Терра – Спорт, 2002 – 240с.
7. Организационно-педагогические основы развития учреждений дополнительного образования детей. – М., 1998. – 86 с.
8. Программы для внешкольных учреждений: Спортивные кружки и секции. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. «Просвещение», 1986.
9. Фомина А.Б., В.П. Голованов, Л.Н. Буйлова, Е.А. Филиппова, Н.Н. Фомина.
10. Спортивные игры //М.С.Козлова// . – Физкультура и спорт, М.1952
11. Футбол. Программа методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах.
12. Футбол. Учебная программа для спортивных школ. Управление научно-исследовательской работы и учебных заведений. Москва 1981г.
13. Чесно Ж.-Л., Ж. Дюрэ. Футбол. Обучение базовой технике: пер. с франц. – М.: Спор Академ Пресс, 2002. 170 с.
14. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры». – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 112 с. (приложение к журналу Теория и практика футбола)

## Контрольные нормативы 1-го года обучения

| Специализация и направленность    |                                  | Вид и № упражнения                                                      | 11 лет                     |      |      |      |      | 12 лет                     |      |      |      |      |
|-----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------|------|------|------|----------------------------|------|------|------|------|
|                                   |                                  |                                                                         | Оценка результата в баллах |      |      |      |      | Оценка результата в баллах |      |      |      |      |
|                                   |                                  |                                                                         | 1                          | 2    | 3    | 4    | 5    | 1                          | 2    | 3    | 4    | 5    |
| Общая физическая подготовка       | Скорость                         | 1. Бег 10 м (сек.)                                                      | -                          | -    | -    | -    | -    | 2,8                        | 2,6  | 2,4  | 2,3  | 2,2  |
|                                   |                                  | 2. Бег 30 м (сек.)                                                      | 7,5                        | 7,3  | 7,1  | 6,2  | 5,6  | 6,0                        | 5,9  | 5,7  | 5,5  | 5,3  |
|                                   |                                  | 3. Бег 50 м (сек.)                                                      | -                          | -    | -    | -    | -    | 8,8                        | 8,7  | 8,6  | 8,4  | 8,2  |
|                                   |                                  | 4. Бег 60 м (сек.)                                                      | -                          | -    | -    | -    | -    | 10,6                       | 10,5 | 10,3 | 10,1 | 9,9  |
|                                   | Скоростная выносливость          | 5. Челночный бег 3x10 м (сек.)                                          | 11,2                       | 10,8 | 10,6 | 10,3 | 9,9  | 10,1                       | 10,0 | 9,8  | 9,5  | 9,1  |
|                                   |                                  | 6. Бег 300 м (сек.)                                                     | -                          | -    | -    | -    | -    | 70                         | 68   | 66   | 64   | 62   |
|                                   | Выносливость                     | 7. Бег 6 мин. (м)                                                       | 700                        | 750  | 900  | 950  | 1000 | 700                        | 750  | 850  | 950  | 1100 |
| Специальная физическая подготовка | Скоростно-силовая                | 8. Прыжок в длину с места (см)                                          | 100                        | 115  | 135  | 140  | 155  | 120                        | 130  | 140  | 155  | 160  |
|                                   |                                  | 9. Подтягивание на перекладине (раз)                                    | 1                          | 1    | 2    | 3    | 4    | 1                          | 1    | 2    | 3    | 4    |
|                                   | Скорость                         | 10. Вбрасывание мяча руками (м)                                         | -                          | -    | -    | -    | -    | 4                          | 5    | 6    | 7    | 8    |
|                                   |                                  | 11. Удары по мячу на дальность (м) – сумма ударов правой и левой ногами | -                          | -    | -    | -    | -    | 16                         | 18   | 20   | 22   | 24   |
| Техническая подготовка            | Скорость                         | 12. Бег 30 м с ведением мяча (сек.)                                     | -                          | -    | -    | -    | -    | 7,2                        | 7,1  | 7,0  | 6,9  | 6,8  |
|                                   | Удары на точность по воротам (м) | 13. Удары на точность по воротам (м)                                    | -                          | -    | -    | -    | -    | 0                          | 1    | 2    | 3    | 4    |
|                                   |                                  | 14. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)                | -                          | -    | -    | -    | -    | 12,8                       | 12,6 | 12,4 | 12,1 | 12,0 |
|                                   |                                  | 15. Жонглирование мячом                                                 | -                          | -    | -    | -    | -    | 2                          | 3    | 4    | 5    | 6    |

## Контрольные нормативы 2-го года обучения

| Специализация и направленность |                         | Вид и № упражнения             | 12 лет                     |      |      |      |      | 13 лет                     |      |      |      |      |
|--------------------------------|-------------------------|--------------------------------|----------------------------|------|------|------|------|----------------------------|------|------|------|------|
|                                |                         |                                | Оценка результата в баллах |      |      |      |      | Оценка результата в баллах |      |      |      |      |
|                                |                         |                                | 1                          | 2    | 3    | 4    | 5    | 1                          | 2    | 3    | 4    | 5    |
| Для игроков и вратарей         |                         |                                |                            |      |      |      |      |                            |      |      |      |      |
| Общая физическая подготовка    | Скорость                | 1. Бег 10 м (сек.)             | 2,8                        | 2,6  | 2,4  | 2,3  | 2,2  | 2,8                        | 2,6  | 2,4  | 2,3  | 2,2  |
|                                |                         | 2. Бег 30 м (сек.)             | 6,0                        | 5,9  | 5,7  | 5,5  | 5,3  | 5,9                        | 5,8  | 5,6  | 5,4  | 5,2  |
|                                |                         | 3. Бег 60 м (сек.)             | 10,6                       | 10,5 | 10,3 | 10,1 | 9,9  | 10,5                       | 10,3 | 10,1 | 9,9  | 9,7  |
|                                | Скоростная выносливость | 4. Челночный бег 3x10 м (сек.) | 10,1                       | 10,0 | 9,8  | 9,5  | 9,1  | 10,0                       | 9,8  | 9,5  | 9,1  | 8,8  |
|                                |                         | 5. Челночный бег 120 м (сек.)  | -                          | -    | -    | -    | -    | -                          | -    | -    | -    | -    |
|                                |                         | 6. Бег 300 м (сек.)            | 70                         | 68   | 66   | 64   | 62   | 66                         | 65   | 64   | 63   | 62   |
|                                | Выносливость            | 7. Бег 6 мин. (м)              | 700                        | 850  | 900  | 1000 | 1100 | 750                        | 850  | 950  | 1100 | 1150 |
|                                | Скоростно-силовая       | 8. Прыжок в длину с места      | 100                        | 115  | 135  | 140  | 155  | 120                        | 130  | 140  | 155  | 160  |

|                                   |                                                          |                                      |      |      |      |      |      |      |     |      |      |      |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------|------|------|------|------|------|------|-----|------|------|------|
|                                   |                                                          | (см)                                 |      |      |      |      |      |      |     |      |      |      |
|                                   |                                                          | 9. 3-х – кратный прыжок (см)         | 390  | 400  | 410  | 420  | 430  | 400  | 410 | 420  | 430  | 440  |
|                                   |                                                          | 10. Многоскоки 8-ми кратные (м)      | 9,0  | 9,3  | 9,5  | 10,0 | 10,5 | 9,5  | 9,7 | 10,0 | 10,5 | 11,0 |
|                                   | Сила                                                     | 9. Подтягивание на перекладине (раз) | 1    | 1    | 2    | 3    | 4    | 1    | 2   | 3    | 4    | 5    |
| Для игроков                       |                                                          |                                      |      |      |      |      |      |      |     |      |      |      |
| Специальная физическая подготовка | Скоростно-силовая                                        | 10. Вбрасывание мяча руками (м)      | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 6    | 7   | 8    | 9    | 10   |
|                                   | Для игроков и вратарей                                   |                                      |      |      |      |      |      |      |     |      |      |      |
|                                   | Скоростно-силовая                                        | 11. Удары по мячу на дальность (м)   | 16   | 18   | 20   | 22   | 24   | 20   | 22  | 24   | 26   | 28   |
|                                   | Скорость                                                 | 12. Бег 30 м с ведением мяча (сек.)  | 7,2  | 7,1  | 7,0  | 6,9  | 6,8  | 7,0  | 6,9 | 6,8  | 63,7 | 6,5  |
| Для игроков                       |                                                          |                                      |      |      |      |      |      |      |     |      |      |      |
| Техническая подготовка            | 13. Удары на точность по воротам (м)                     | 0                                    | 1    | 2    | 3    | 4    | 1    | 2    | 3   | 4    | 5    |      |
|                                   | 14. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.) | 12,8                                 | 12,6 | 12,4 | 12,1 | 12,0 | 10,2 | 10,1 | 9,9 | 9,7  | 9,5  |      |
|                                   | 15. Жонглирование мячом (раз)                            | 2                                    | 3    | 4    | 5    | 6    | 3    | 4    | 5   | 6    | 8    |      |

### Контрольные нормативы 3-го года обучения

| Специализация и направленность |                         | Вид и № упражнения                   | 14 лет                     |      |      |      |      | 15 лет                     |      |      |      |      |
|--------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|----------------------------|------|------|------|------|----------------------------|------|------|------|------|
|                                |                         |                                      | Оценка результата в баллах |      |      |      |      | Оценка результата в баллах |      |      |      |      |
|                                |                         |                                      | 1                          | 2    | 3    | 4    | 5    | 1                          | 2    | 3    | 4    | 5    |
| Для игроков и вратарей         |                         |                                      |                            |      |      |      |      |                            |      |      |      |      |
| Общая физическая подготовка    | Скорость                | 1. Бег 10 м (сек.)                   | 2,8                        | 2,6  | 2,4  | 2,3  | 2,2  | 2,7                        | 2,5  | 2,3  | 2,2  | 2,1  |
|                                |                         | 2. Бег 30 м (сек.)                   | 5,9                        | 5,8  | 5,6  | 5,4  | 5,2  | 5,8                        | 5,7  | 5,5  | 5,3  | 5,0  |
|                                |                         | 3. Бег 60 м (сек.)                   | 10,5                       | 10,3 | 10,1 | 9,9  | 9,7  | 10,3                       | 10,1 | 9,9  | 9,7  | 9,5  |
|                                | Скоростная выносливость | 4. Челночный бег 3х10 м (сек.)       | 10,0                       | 9,8  | 9,5  | 9,1  | 8,8  | 9,8                        | 9,5  | 9,1  | 8,8  | 8,6  |
|                                |                         | 5.Челночный бег 120 м (сек)          | -                          | -    | -    | -    | -    | 29,9                       | 29,6 | 29,3 | 29,1 | 28,9 |
|                                |                         | 6. Бег 300 м (сек.)                  | 66                         | 65   | 64   | 63   | 62   | 64                         | 63   | 62   | 61   | 60   |
|                                | Выносливость            | 7. Бег 6 мин. (м)                    | 750                        | 850  | 950  | 1100 | 1150 | 850                        | 950  | 1050 | 1150 | 1200 |
|                                | Скоростно-силовая       | 8. Прыжок в длину с места (см)       | 130                        | 135  | 145  | 160  | 165  | 130                        | 140  | 155  | 165  | 175  |
|                                |                         | 9. 3-х – кратный прыжок (см)         | 400                        | 410  | 420  | 430  | 440  | 410                        | 420  | 430  | 440  | 460  |
|                                |                         | 10. Многоскоки 8-ми кратные (м)      | 9,5                        | 9,7  | 10,0 | 10,5 | 11,0 | 10,5                       | 11,0 | 11,5 | 12,0 | 12,5 |
|                                | Сила                    | 9. Подтягивание на перекладине (раз) | 1                          | 2    | 3    | 4    | 5    | 1                          | 2    | 3    | 4    | 5    |
| Для игроков                    |                         |                                      |                            |      |      |      |      |                            |      |      |      |      |
| Специальная                    | Скоростно-силовая       | 10. Вбрасывание мяча руками (м)      | 6                          | 7    | 8    | 9    | 10   | 8                          | 9    | 10   | 11   | 12   |

|                               |                                                          |                                                                   |      |      |     |     |     |      |     |     |     |     |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------|------|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|
| <i>Для игроков и вратарей</i> |                                                          |                                                                   |      |      |     |     |     |      |     |     |     |     |
|                               | Скоростно-силовая                                        | 11. Удары по мячу на дальность (м). Сумма ударов пр. и лев. ногой | 20   | 22   | 24  | 26  | 28  | 26   | 28  | 30  | 32  | 34  |
|                               | Скорость                                                 | 12. Бег 30 м с ведением мяча (сек.)                               | 7,0  | 6,9  | 6,8 | 6,7 | 6,5 | 6,8  | 6,6 | 6,4 | 6,2 | 6,0 |
| <i>Для игроков</i>            |                                                          |                                                                   |      |      |     |     |     |      |     |     |     |     |
| Техническая подготовка        | 13. Удары по воротам на точность(м)                      |                                                                   | 1    | 2    | 3   | 4   | 5   | 2    | 3   | 4   | 5   | 6   |
|                               | 14. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.) |                                                                   | 10,2 | 10,1 | 9,9 | 9,7 | 9,5 | 10,0 | 9,9 | 9,7 | 9,5 | 9,3 |
|                               | 15. Жонглирование мячом (раз)                            |                                                                   | 3    | 4    | 5   | 6   | 8   | 3    | 5   | 6   | 7   | 8   |

## Приложение 2

**Календарный (поурочный) тематический план:  
Первый год обучения**

| <b>№</b> | <b>Тема урока</b>                                                     | <b>Кол-во часов</b> |
|----------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1        | Вводное занятие. Техника безопасности.                                | 2 часа              |
| 2        | Общеразвивающие упражнения. Техника ведения мяча                      | 2 часа              |
| 3        | Общеразвивающие упражнения. Техника ведения мяча                      | 2 часа              |
| 4        | Общеразвивающие упражнения. Техника ведения мяча                      | 2 часа              |
| 5        | Правила игры в футбол. Подвижные игры и эстафеты                      | 2 часа              |
| 6        | Общеразвивающие упражнения. Техника ведения мяча                      | 2 часа              |
| 7        | Общеразвивающие упражнения. Техника ведения мяча                      | 2 часа              |
| 8        | Общеразвивающие упражнения. Техника ведения мяча                      | 2 часа              |
| 9        | Общеразвивающие упражнения. Техника ведения мяча                      | 2 часа              |
| 10       | Физическая культура и спорт в России. Подвижные игры и эстафеты       | 2 часа              |
| 11       | Общеразвивающие упражнения. Техника ведения мяча                      | 2 часа              |
| 12       | Общеразвивающие упражнения. Остановка мяча                            | 2 часа              |
| 13       | Общеразвивающие упражнения. Остановка мяча                            | 2 часа              |
| 14       | Общеразвивающие упражнения. Остановка мяча                            | 2 часа              |
| 15       | Общеразвивающие упражнения. Остановка мяча                            | 2 часа              |
| 16       | Общеразвивающие упражнения. Остановка мяча                            | 2 часа              |
| 17       | Общеразвивающие упражнения. Остановка мяча                            | 2 часа              |
| 18       | Общеразвивающие упражнения. Остановка мяча                            | 2 часа              |
| 19       | Общеразвивающие упражнения. Остановка мяча                            | 2 часа              |
| 20       | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Подвижные игры и эстафеты | 2 часа              |
| 21       | Общеразвивающие упражнения. Ложные движения (финты)                   | 2 часа              |
| 22       | Упражнения для развития силы. Ложные движения (финты)                 | 2 часа              |
| 23       | Упражнения для развития силы. Ложные движения (финты)                 | 2 часа              |
| 24       | Специальные упражнения для вратаря. Ложные движения (финты)           | 2 часа              |
| 25       | Специальные упражнения для вратаря. Ложные движения (финты)           | 2 часа              |
| 26       | Упражнения для развития силы. Подвижные игры и эстафеты.              | 2 часа              |
| 27       | Специальные упражнения для вратаря. Ложные движения (финты)           | 2 часа              |
| 28       | Специальные упражнения для вратаря. Ложные движения (финты)           | 2 часа              |
| 29       | Специальные упражнения для вратаря. Техника игры вратаря              | 2 часа              |
| 30       | Упражнения для развития быстроты. Техника игры вратаря                | 2 часа              |
| 31       | Упражнения для развития быстроты. Техника игры вратаря                | 2 часа              |
| 32       | Упражнения для развития быстроты. Техника игры вратаря                | 2 часа              |
| 33       | Упражнения для развития быстроты. Техника игры вратаря                | 2 часа              |
| 34       | Промежуточная аттестация учащихся                                     | 2 часа              |
| 35       | Упражнения для развития быстроты. Техника игры вратаря                | 2 часа              |
| 36       | Упражнения для развития ловкости. Техника игры вратаря                | 2 часа              |
| 38       | Упражнения для развития ловкости. Тактика игры в нападении            | 2 часа              |
| 39       | Упражнения для развития ловкости. Тактика игры в нападении            | 2 часа              |
| 40       | Техника безопасности. Подвижные игры и эстафеты.                      | 2 часа              |

|    |                                                                                             |                 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 41 | Упражнения для развития ловкости. Тактика игры в нападении                                  | 2 часа          |
| 42 | Упражнения для развития ловкости. Тактика игры в нападении                                  | 2 часа          |
| 43 | Упражнения для развития специальной выносливости. Тактика игры в нападении                  | 2 часа          |
| 44 | Упражнения для развития специальной выносливости. Тактика игры в нападении                  | 2 часа          |
| 45 | Упражнения для развития силы. Подвижные игры и эстафеты.                                    | 2 часа          |
| 46 | Упражнения для развития специальной выносливости. Тактика игры в нападении                  | 2 часа          |
| 47 | Упражнения для развития специальной выносливости. Тактика игры в нападении                  | 2 часа          |
| 48 | Специальные упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Тактика игры в нападении | 2 часа          |
| 49 | Специальные упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Тактика игры в защите    | 2 часа          |
| 50 | Развитие футбола в России и за рубежом. Подвижные игры и эстафеты                           | 2 часа          |
| 51 | Специальные упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Тактика игры в защите    | 2 часа          |
| 52 | Специальные упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Тактика игры в защите    | 2 часа          |
| 53 | Соревнования.                                                                               | 2 часа          |
| 54 | Правила игры в футбол. Подвижные игры и эстафеты                                            | 2 часа          |
| 55 | Соревнования.                                                                               | 2 часа          |
| 56 | Тактика игры в защите. Тактика вратаря                                                      | 2 часа          |
| 57 | Соревнования.                                                                               | 2 часа          |
| 58 | Соревнования.                                                                               | 2 часа          |
| 59 | Тактика игры в защите. Тактика вратаря                                                      | 2 часа          |
| 60 | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Подвижные игры и эстафеты                       | 2 часа          |
| 61 | Тактика игры в защите. Тактика вратаря                                                      | 2 часа          |
| 62 | Соревнования.                                                                               | 2 часа          |
| 63 | Тактика игры в защите. Тактика вратаря                                                      | 2 часа          |
| 64 | Тактика игры в защите. Тактика вратаря                                                      | 2 часа          |
| 65 | Упражнения для развития силы. Подвижные игры и эстафеты.                                    | 2 часа          |
| 66 | Тактика игры в защите. Тактика вратаря                                                      | 2 часа          |
| 67 | Тактика игры в защите. Тактика вратаря                                                      | 2 часа          |
| 68 | Соревнования.                                                                               | 2 часа          |
| 69 | Тактика игры в защите. Тактика вратаря                                                      | 2 часа          |
| 70 | Тактика игры в защите. Тактика вратаря                                                      | 2 часа          |
| 71 | Промежуточная аттестация учащихся                                                           | 2 часа          |
| 72 | Соревнования.                                                                               | 2 часа          |
|    | <b>Всего</b>                                                                                | <b>144 часа</b> |

**Календарный (поурочный) тематический план:**

## Второй год обучения

| №  | Тема урока                                                                | Кол-во часов |
|----|---------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1  | Вводное занятие. Техника безопасности.                                    | 2 часа       |
| 2  | Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча                                  | 2 часа       |
| 3  | Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча                                  | 2 часа       |
| 4  | Подвижные игры и эстафеты. Ведение мяча                                   | 2 часа       |
| 5  | Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча                                  | 2 часа       |
| 6  | Общеразвивающие упражнения. Отбор мяча                                    | 2 часа       |
| 7  | Общеразвивающие упражнения. Отбор мяча                                    | 2 часа       |
| 8  | Общеразвивающие упражнения. Отбор мяча                                    | 2 часа       |
| 9  | Общеразвивающие упражнения. Отбор мяча                                    | 2 часа       |
| 10 | Строение и функции организма человека. Подвижные игры и эстафеты          | 2 часа       |
| 11 | Общеразвивающие упражнения. Отбор мяча                                    | 2 часа       |
| 12 | Общеразвивающие упражнения. Вбрасывание мяча                              | 2 часа       |
| 13 | Общеразвивающие упражнения. Вбрасывание мяча                              | 2 часа       |
| 14 | Общеразвивающие упражнения. Вбрасывание мяча                              | 2 часа       |
| 15 | Подвижные игры и эстафеты. Вбрасывание мяча                               | 2 часа       |
| 16 | Общеразвивающие упражнения. Вбрасывание мяча                              | 2 часа       |
| 17 | Общеразвивающие упражнения. Техника игры вратаря                          | 2 часа       |
| 18 | Общеразвивающие упражнения. Техника игры вратаря                          | 2 часа       |
| 19 | Упражнения для развития силы. Техника игры вратаря                        | 2 часа       |
| 20 | Роль общей и специальной физической подготовки. Подвижные игры и эстафеты | 2 часа       |
| 21 | Упражнения для развития силы. Техника игры вратаря                        | 2 часа       |
| 22 | Упражнения для развития силы. Техника игры вратаря                        | 2 часа       |
| 23 | Упражнения для развития силы. Тактика игры в нападении                    | 2 часа       |
| 24 | Специальные упражнения для вратаря. Тактика игры в нападении              | 2 часа       |
| 25 | Специальные упражнения для вратаря. Тактика игры в нападении              | 2 часа       |
| 26 | Специальные упражнения для вратаря. Тактика игры в нападении              | 2 часа       |
| 27 | Правила игры. Подвижные игры и эстафеты                                   | 2 часа       |
| 28 | Специальные упражнения для вратаря. Тактика игры в нападении              | 2 часа       |
| 29 | Специальные упражнения для вратаря. Тактика игры в нападении              | 2 часа       |
| 30 | Упражнения для развития быстроты. Тактика игры в нападении                | 2 часа       |
| 31 | Упражнения для развития быстроты. Тактика игры в нападении                | 2 часа       |
| 32 | Упражнения для развития быстроты. Тактика игры в защите                   | 2 часа       |
| 33 | Упражнения для развития быстроты. Тактика игры в защите                   | 2 часа       |
| 34 | Промежуточная аттестация учащихся                                         | 2 часа       |
| 35 | Упражнения для развития ловкости. Тактика игры в защите                   | 2 часа       |
| 36 | Упражнения для развития ловкости. Тактика игры в защите                   | 2 часа       |
| 38 | Упражнения для развития ловкости. Тактика игры в защите                   | 2 часа       |
| 39 | Упражнения для развития ловкости. Тактика игры в защите                   | 2 часа       |
| 40 | Техника безопасности. Подвижные игры и эстафеты                           | 2 часа       |

|    |                                                                                    |                 |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 41 | Упражнения для развития специальной выносливости. Тактика игры в защите            | 2 часа          |
| 42 | Упражнения для развития специальной выносливости. Тактика игры в защите            | 2 часа          |
| 43 | Упражнения для развития специальной выносливости. Тактика вратаря                  | 2 часа          |
| 44 | Соревнования. Подвижные игры и эстафеты                                            | 2 часа          |
| 45 | Упражнения для развития специальной выносливости. Тактика вратаря                  | 2 часа          |
| 46 | Специальные упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Тактика вратаря | 2 часа          |
| 47 | Специальные упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Тактика вратаря | 2 часа          |
| 48 | Специальные упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Тактика вратаря | 2 часа          |
| 49 | Специальные упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Тактика вратаря | 2 часа          |
| 50 | Физиологические основы спортивной тренировки. Подвижные игры и эстафеты            | 2 часа          |
| 51 | Специальные упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Тактика вратаря | 2 часа          |
| 52 | Удары по мячу. Судейская практика                                                  | 2 часа          |
| 53 | Соревнования.                                                                      | 2 часа          |
| 54 | Удары по мячу. Судейская практика                                                  | 2 часа          |
| 55 | Удары по мячу. Судейская практика                                                  | 2 часа          |
| 56 | Соревнования.                                                                      | 2 часа          |
| 57 | Удары по мячу. Судейская практика                                                  | 2 часа          |
| 58 | Соревнования.                                                                      | 2 часа          |
| 59 | Удары по мячу. Судейская практика                                                  | 2 часа          |
| 60 | Роль общей и специальной физической подготовки. Подвижные игры и эстафеты          | 2 часа          |
| 61 | Остановка мяча. Судейская практика                                                 | 2 часа          |
| 62 | Соревнования.                                                                      | 2 часа          |
| 63 | Остановка мяча. Судейская практика                                                 | 2 часа          |
| 64 | Остановка мяча.                                                                    | 2 часа          |
| 65 | Правила игры. Подвижные игры и эстафеты                                            | 2 часа          |
| 66 | Остановка мяча. Тактика игры в защите                                              | 2 часа          |
| 67 | Соревнования.                                                                      | 2 часа          |
| 68 | Остановка мяча. Тактика игры в защите                                              | 2 часа          |
| 69 | Соревнования.                                                                      | 2 часа          |
| 70 | Ведение мяча. Тактика игры в защите                                                | 2 часа          |
| 71 | Промежуточная аттестация учащихся                                                  | 2 часа          |
| 72 | Соревнования.                                                                      | 2 часа          |
|    | <b>Всего</b>                                                                       | <b>144 часа</b> |

**Календарный (поурочный) тематический план:  
Третий год обучения**

| <b>№</b> | <b>Тема урока</b>                                                      | <b>Кол-во часов</b> |
|----------|------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1        | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.                   | 2 часа              |
| 2        | Общеразвивающие упражнения. Способы ударов по мячу                     | 2 часа              |
| 3        | Общеразвивающие упражнения. Способы ударов по мячу                     | 2 часа              |
| 4        | Общеразвивающие упражнения. Способы ударов по мячу                     | 2 часа              |
| 5        | Правила игры. Способы ударов по мячу                                   | 2 часа              |
| 6        | Общеразвивающие упражнения. Остановка мяча                             | 2 часа              |
| 7        | Общеразвивающие упражнения. Остановка мяча                             | 2 часа              |
| 8        | Общеразвивающие упражнения. Остановка мяча                             | 2 часа              |
| 9        | Общеразвивающие упражнения. Остановка мяча                             | 2 часа              |
| 10       | Врачебный контроль и самоконтроль. Подвижные игры и эстафеты.          | 2 часа              |
| 11       | Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча                               | 2 часа              |
| 12       | Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча                               | 2 часа              |
| 13       | Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча                               | 2 часа              |
| 14       | Подвижные игры и эстафеты. Ведение мяча                                | 2 часа              |
| 15       | Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча                               | 2 часа              |
| 16       | Общеразвивающие упражнения. Ложные движения (финты)                    | 2 часа              |
| 17       | Общеразвивающие упражнения. Ложные движения (финты)                    | 2 часа              |
| 18       | Общеразвивающие упражнения. Ложные движения (финты)                    | 2 часа              |
| 19       | Общеразвивающие упражнения. Ложные движения (финты)                    | 2 часа              |
| 20       | Техническая подготовка. Ложные движения (финты)                        | 2 часа              |
| 21       | Общеразвивающие упражнения. Отбор мяча, перехват мяча                  | 2 часа              |
| 22       | Специальные упражнения для развития силы. Отбор мяча, перехват мяча    | 2 часа              |
| 23       | Специальные упражнения для развития силы. Отбор мяча, перехват мяча    | 2 часа              |
| 24       | Подвижные игры и эстафеты. Отбор мяча, перехват мяча                   | 2 часа              |
| 25       | Специальные упражнения для развития силы. Отбор мяча, перехват мяча    | 2 часа              |
| 26       | Специальные упражнения для развития силы. Вбрасывание мяча             | 2 часа              |
| 27       | Подвижные игры и эстафеты. Вбрасывание мяча                            | 2 часа              |
| 28       | Специальные упражнения для вратаря. Вбрасывание мяча                   | 2 часа              |
| 29       | Специальные упражнения для вратаря. Вбрасывание мяча                   | 2 часа              |
| 30       | Тактическая подготовка. Вбрасывание мяча                               | 2 часа              |
| 31       | Специальные упражнения для вратаря. Техника игры вратаря               | 2 часа              |
| 32       | Специальные упражнения для вратаря. Техника игры вратаря               | 2 часа              |
| 33       | Упражнения для развития быстроты. Техника игры вратаря                 | 2 часа              |
| 34       | Промежуточная аттестация учащихся.                                     | 2 часа              |
| 35       | Упражнения для развития быстроты. Техника игры вратаря                 | 2 часа              |
| 36       | Соревнования                                                           | 2 часа              |
| 38       | Упражнения для развития быстроты. Техника игры вратаря                 | 2 часа              |
| 39       | Упражнения для развития быстроты. Тактические действия полевых игроков | 2 часа              |
| 40       | Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры и эстафеты          | 2 часа              |

|    |                                                                              |                 |
|----|------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 41 | Упражнения для развития быстроты. Тактика игры в нападении                   | 2 часа          |
| 42 | Упражнения для развития ловкости. Тактика игры в нападении                   | 2 часа          |
| 43 | Соревнования.                                                                | 2 часа          |
| 44 | Упражнения для развития ловкости. Тактика игры в нападении                   | 2 часа          |
| 45 | Правила игры. Тактика игры в нападении                                       | 2 часа          |
| 46 | Упражнения для развития ловкости. Тактика игры в нападении                   | 2 часа          |
| 47 | Соревнования                                                                 | 2 часа          |
| 48 | Упражнения для развития ловкости. Тактика игры в нападении                   | 2 часа          |
| 49 | Упражнения для развития ловкости. Тактика игры в нападении                   | 2 часа          |
| 50 | Техническая подготовка. Тактика игры в нападении                             | 2 часа          |
| 51 | Упражнения для развития специальной выносливости. Тактика игры в нападении   | 2 часа          |
| 52 | Соревнования                                                                 | 2 часа          |
| 53 | Упражнения для развития специальной выносливости. Тактика игры в нападении   | 2 часа          |
| 54 | Подвижные игры и эстафеты. Тактика игры в защите                             | 2 часа          |
| 55 | Упражнения для развития специальной выносливости. Тактика игры в защите      | 2 часа          |
| 56 | Упражнения для развития специальной выносливости. Тактика игры в защите      | 2 часа          |
| 57 | Подвижные игры и эстафеты. Тактика игры в защите                             | 2 часа          |
| 58 | Упражнения для развития специальной выносливости. Тактика игры в защите      | 2 часа          |
| 59 | Упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Тактика игры в защите | 2 часа          |
| 60 | Тактическая подготовка. Тактика игры в защите                                | 2 часа          |
| 61 | Упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Тактика игры в защите | 2 часа          |
| 62 | Соревнования                                                                 | 2 часа          |
| 63 | Упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Тактика игры в защите | 2 часа          |
| 64 | Подвижные игры и эстафеты. Тактика игры в защите                             | 2 часа          |
| 65 | Упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Тактика игры в защите | 2 часа          |
| 66 | Соревнования                                                                 | 2 часа          |
| 67 | Подвижные игры и эстафеты. Тактика вратаря                                   | 2 часа          |
| 68 | Упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Тактика вратаря       | 2 часа          |
| 69 | Соревнования.                                                                | 2 часа          |
| 70 | Тактика вратаря                                                              | 2 часа          |
| 71 | Промежуточная аттестация учащихся                                            | 2 часа          |
| 72 | Подвижные игры и эстафеты. Тактика вратаря                                   | 2 часа          |
|    | <b>Всего</b>                                                                 | <b>144 часа</b> |