



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 1517»

Адрес: ул. Живописная д. 11, корп. 1, г. Москва, 123103
Телефон: 8 (495) 212-15-17, 8 (499) 720-25-67/69, E-mail: 1517@edu.mos.ru, <http://1517.mskobr.ru>
ОКПО 44433042, ОГРН 1037739147929, ИНН/КПП 7734132109/773401001

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете

ГБОУ Школа № 1517

Председатель ПС

 В.В. Бикчурина

Протокол № 15 от «28» марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБОУ Школа № 1517

 М.М. Швецов

Приказ № 84/1/ОРГ от «28» марта 2023 г.



Дополнительная общеразвивающая программа

Название программы: Школьный спортивный клуб «Старт», Футбол

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень образовательной программы: ознакомительный

Срок реализации: 1 год

Возраст: 16-17 лет

Автор-составитель: Пикуль Максим Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях общего и профессионального образования.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность (вид спорта — футбол) и призвана осуществлять важные функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Уровень освоения программы ознакомительный.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Отличительной особенностью содержания данной программы от других программ дополнительного образования является то, что она направлена на массовое привлечение занятием спортом (футболом) детей разных возрастов с индивидуальным подходом к каждому человеку.

Цель программы: приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Задачи в обучении:

- 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 и, в частности, футболом;
- 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.

Задачи в развитии:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Задачи в воспитании:

- 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;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Категория обучающихся: программа рассчитана на подростков 16-17 лет. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей), при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта. Обучающимся необходимо предоставить справку о состоянии здоровья для зачисления в секцию.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 9 месяцев/1 уч. год — 72 ак. часа.

Формы организации деятельности:

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 15 человек. Занятия проводятся в форме тренировок, соревнований; учебных игр; участия в спортивных мероприятиях города, района и школы.

Режим занятий.

Программа рассчитана на 72 занятия. Занятия проводятся один раз в неделю, продолжительность 1 занятия 2 ак. часа (время занятия включает 45 мин. учебного времени и обязательный 15-минутный перерыв).

Планируемые результаты реализации программы:

- овладение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;
- совершенствование техники владения мячом;
- освоение тактики игры.
- создание крепкого, дружного коллектива;
- совершенствование физических качеств занимающихся.

Результативность. Определение ожидаемого результата: проведение товарищеских игр, проведение выставочных матчей, сдача нормативов (тестов) на определения владения мячом, тактических действий на поле.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

Личностными результатами освоения обучающимися курса являются следующие умения:

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

Метапредметными результатами являются следующие умения:

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

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися курса являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

Содержание программы Учебный (тематический) план

	Тема	Теоретические занятия	Кол- во часов	Практические занятия	Кол- во часов	Всего часов
1	Вводное занятие	Развитие футбола в России. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятия футболом. Врачебный контроль при занятиях футболом. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.	2	Занятие физической культурой в домашних условиях. Самостоятельные упражнения для развития физических качеств. Показ собственно составленных упражнений.	2	4
2	Общая физическая подготовка	Значение ОФП в тренировочном процессе. Развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости	2	ОРУ без предметов, со скакалкой, специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением до 50-60 м. Прыжки в высоту с места и разбега. Прыжки в длину с места и разбега. Медленный бег на выносливость 15-20 минут. Челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м.	10	12
3	Специальная физическая	Объяснение значения специальной	2	Стартовые рывки на 5-10 м по зрительному сигналу	12	14

	подготовка	физической подготовки, ее роль для игры в футбол		из различных положений (сидя, лежа, медленного бега, бега на месте); • эстафеты с элементами старта; • подвижные игры «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и др.; • стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам; • бег между стойками, расставленными в различных положениях; • обводка препятствий; Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: • подскоки и прыжки после приседа; • прыжки в глубину; • спрыгивание с высоты 40-60 см с последующим рывком вперед на 7-10 м; • вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность; • подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны» и др.; • удары по мячу на дальность. Упражнения для развития ловкости: • удержание мяча в воздухе (жонглирование); • парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями (финтами); • эстафеты с элементами акробатики.		
4	Техническая подготовка	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Обманные движения (финты).	2	• Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом; • бег с изменением направления и скорости; • удары внутренней стороной ступни, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и	22	24

				катящемуся мячу; • внешней частью подъема; • после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое или среднее расстояние; • средней частью лба без прыжка на месте; • по летящему навстречу мячу; • на точность: в определенную цель на поле, в ворота или партнеру; • подошвой, внутренней стороной стопы; «остановка мяча ногой» (после замедленного бега и ложной попытки остановить мяч выполняется рывок с мячом); • «ударом по мячу ногой» (имитируя удар, уйти от соперника вправо или влево).		
5	Тактическая подготовка	Тактические действия на поле игроков, вратаря, игра в защите, в нападении и т.д.	2	- Тактические комбинации; - тактические действия в защите после стандартных положений; - тактические действия в защите, умение определить возможное действие противника; - розыгрыш стандартных положений; - комбинации при вбрасывании мяча. Тактика игры вратаря: 1) выбор позиции в воротах; 2) взаимодействие с защитником; 3) выбор позиции при выходах из ворот: - позиционное нападение; - персональная оборона; - зонная оборона.	8	10
6	Психологическая подготовка	Воспитание высоконравственной личности спортсмена		Развитие тактического мышления, памяти, представления и	2	2

				воображения.		
7	Участие в соревнованиях	Важность участия в различных соревнованиях		- Товарищеские игры - Районные соревнования - Окружные соревнования	2	2
8	Основы методики обучения и тренировки	Понятие об обучении технике и тактике игры		Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств	2	2
9	Правила игры в футбол, организация и проведение соревнований.	- Роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов; - виды соревнований; - обязанности судей; - методика судейства.		Участие в районных, окружных соревнованиях. Испытать себя в роли судьи	2	2
	ВСЕГО:		10		62	72

Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

- **Входной контроль**, позволяющий определить исходный уровень развития учащихся, проводится в начале учебного года;
- **Текущий контроль**: отслеживание активности обучающихся в выполнении ими различных спортивных упражнений, домашних заданий;
- **Промежуточный контроль**: участие в мастер-классах;
- **Итоговый контроль** в формах:
 - контрольные игры;
 - практические занятия;
 - соревнования;
 - мастер-классы, праздники дополнительного образования.

Контрольные задания.

Содержательный контроль и оценка результатов учащихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми.

Формы подведения итогов реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеских встречах, мастер-классах.

Методическое обеспечение программы

Программный материал для групп секции состоит из теоретического и практического разделов. Занятия по теоретическому разделу проводятся в течение всего учебно-тренировочного года в виде бесед в процессе практических занятий. Теоретический раздел включает сведения по основам гигиены и закаливания организма.

В этом же разделе обучающиеся получают необходимые сведения об основах техники и тактики игры, правилам игры и основах судейства. Практический раздел программы включает общую специальную физическую, техническую подготовку, тактическую подготовку, участие в соревнованиях и сдачу контрольных нормативов по отдельным видам подготовки.

Общая физическая подготовка юного футболиста обеспечивается упражнениями общеразвивающего характера и упражнениями из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта, плавания и др. С помощью этих упражнений достигается всестороннее развитие двигательных и скоростно-силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат, повышается выносливость и общая тренированность детей и подростков.

Специальная физическая подготовка строится с учетом особенностей игровой деятельности футболиста и включает упражнения, способствующие развитию специальных качеств юного футболиста.

Интенсивность и продолжительность упражнений, соотношение общей и специальной физической подготовки определяется возрастными особенностями воспитанников и уровнем их подготовки.

Одной из задач всесторонней подготовки подростков, занимающихся в секции, является овладение основами техники футбола. Техническая подготовка представляет собой процесс обучения юных спортсменов технике движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы в футболе. Игра в футбол требует умения владеть комплексом специальных приемов: ударов по мячу, остановок, ведения мяча, обманных движений, вбрасывания и отбора мяча, а также техникой игры вратаря. По мере освоения технической подготовки усложняются условия выполнения упражнений: остановка мяча в движении, передача мяча с различной степенью силы и т.д. Увеличивается быстрота исполнения приема, вводится пассивное и активное сопротивление со стороны партнера. В ходе технической подготовки основное внимание уделяется правильности выполнения движений и приемов. Совершенствование владения основными техническими приемами проводится в игровых упражнениях и в процессе самой игры. Конкретный подбор упражнений определяется возрастом занимающихся, уровнем подготовленности и качеством материально-технической базы.

Важной составляющей учебно-тренировочного процесса является тактическая подготовка. В содержание тактической подготовки входит обучение воспитанников совокупности индивидуальных и коллективных действий, направленных на преодоление сопротивления противника в ходе игры. Обучение тактике футбола рассчитано на несколько лет обучения и основывается на технической подготовленности игроков. Тактическая подготовка проводится различными методами. Отрабатывается взаимодействие в парах и тройках. Индивидуальные и групповые тактические действия совершенствуются в игровых упражнениях на ограниченном участке поля, в игре в одни ворота, в игре в мини-футбол, непосредственно в игре. Программа подготовки юных футболистов включает обучение основным навыкам судейства и инструктажа. Обучение этим навыкам проводится в ходе двусторонних игр.

Количество часов, отводимых на каждый вид подготовки, определяется учебным планом-графиком работы группы и зависит от возраста занимающихся и уровня их подготовленности.

Составной частью учебно-тренировочного процесса являются соревнования юных футболистов.

Сдача контрольных испытаний.

Контрольные испытания:

- набивания (чеканка) мяча одной и двумя ногами;
- прыжки через скакалку;
- подъем туловища из исходного положения лежа на спине;
- бег 30 м, 60 м, 1000 м, 300 м;
- подтягивание;
- сгибание и разгибание рук из упора лежа;
- метание набивного мяча 1 кг с места;
- прыжок в длину с места;
- наклон вперед из положения сидя;
- специальная координация, (обводка пяти кругов с мячом);
- устойчивость равновесия в стойке на одной ноге.

Врачебный контроль, самоконтроль. Влияние физических упражнений на организм занимающихся: краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общая физическая подготовка

- значение ОФП в тренировочном процессе;
- развитие и совершенствование физических качеств;
- ОРУ без предметов, с набивными мячами, с гантелями, со скакалкой;
- специально беговые и прыжковые упражнения;
- бег с ускорением до 50-60 м;
- с низкого старта на 60 и 100 м;
- бег с преодолением барьеров;

- эстафетный бег с этапами до 50-60 м.

Специальная физическая подготовка

Объяснение значения спец. физ. подготовки, ее роль для игры в футбол:

- упражнения для развития быстрого рывка и быстроты ответных действий;
- упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач мяча;
- упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении удара по мячу;
- упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, координации;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития верхнего плечевого пояса.

Техническая подготовка:

- анализ техники, показ, рассказ;
- специальные подготовительные упражнения;
- имитация всех технических приемов;
- ведение мяча внешней и внутренней частями подъема;
- остановка мяча внутренней стороной стопы;
- остановка мяча внешней стороной стопы;
- удар мяча внутренней стороной стопы;
- удар серединой подъема;
- удар внутренней частью подъема;
- удар внешней частью подъема;
- удар носком;
- удар пяткой;
- резаный удар внутренней частью подъема;
- резаный удар внешней частью подъема;
- удары с лета;
- удары с полулета;
- удары по мячу головой;
- технические комбинации в различных сочетаниях.

Тактическая подготовка

- характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите;
- тактические комбинации;
- тактические действия в нападении и после стандартных положений;
- тактические действия в защите после стандартных положений;
- тактические действия в защите, умение определить возможное действие противника;
- розыгрыш стандартных положений;
- комбинации при вбрасывании мяча;
- Тактика игры вратаря:
 - 1) выбор позиции в воротах;
 - 2) взаимодействие с защитником;
 - 3) выбор позиции при выходах из ворот.
- позиционное нападение;
- персональная оборона;
- зонная оборона.

Психологическая подготовка

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия, развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развития способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Участие в соревнованиях

Важность участия в различных соревнованиях:

- Товарищеские игры;
- Районные соревнования;

- Окружные соревнования.

Основы методики обучения и тренировки

Понятие об обучении технике и тактике игры, характеристика средств, применяемых в тренировке, обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Требование к помещению для учебных занятий: в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами Сан Пин 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса.

Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса:

- Ворота футбольные — 2 шт.
- Мячи футбольные — 15 шт.
- Свисток — 2 шт.
- Конусы — 20 шт.
- Насос — 2 шт.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Перечень методических материалов к программе

<i>Название учебного раздела (учебной темы)</i>	<i>Название и форма методического материала</i>
Краткий обзор развития футбола	Интерактивная лекция. Экспресс-тестирование
Общая физическая подготовка	Беседа, просмотр учебного фильма, занятие физическими упражнениями. Мультимедийное обеспечение, спортивный инвентарь
Специальная физическая подготовка	Инвентарь
Техническая подготовка	Смешанные: видеозаписи, компьютерные презентации Инвентарь
Тактическая подготовка	Смешанные: видеозаписи, компьютерные презентации, лекции, практические занятия Инвентарь
Соревнования	Спортивный инвентарь

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р»;
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
6. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и

требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

8. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей»;

9. Приказ Департамента образования и науки города Москвы от 18.08.2021 № 387 «Об утверждении Правил подачи заявления и зачисления в государственные образовательные организации, подведомственные Департаменту образования и науки города Москвы, реализующие дополнительные общеобразовательные программы, в электронной форме с использованием Официального портала Мэра и Правительства Москвы».

Список использованной литературы.

1. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол. Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2013.
2. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2012 г. №1.
3. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков. - «Советский спорт», 2012.
4. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик. - «Олимпия. Пресс», 2012.
5. Футбол — это жизнь (Взгляд из России) Петров А. - М.: 2012.
6. Футбол в школе. Швыдов И.А. - «Терра-Спорт», 2013.
7. Футбол (Уроки спорта). Дезор. - М.: «АСТ», 2012.
8. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. - «Советский спорт», 2013.

Календарно-тематическое планирование

Модуль 1 Общие познания в дисциплине		
Тема 1 Теоретическая подготовка.		
		Занятие 1. Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом
		Занятие 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека
		Занятие 3. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание)
		Занятие 4. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятия футболом
		Занятие 5. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.
		Занятие 6. Утренняя зарядка и разминка перед занятиями или игрой
		Занятие 7. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов
		Занятие 8. Общеразвивающие упражнения с предметами
Тема 2 Практическая подготовка. ОФП		
		Занятие 9. Акробатические упражнения.
		Занятие 10. Легкоатлетические упражнения
Модуль 2 Общефизическая подготовка		
		Занятие 11. Подвижные игры и эстафеты.
		Занятие 12. Упражнения для развития быстроты
		Занятие 13. Упражнения для скоростно-силовых качеств
		Занятие 14. Техника передвижения
		Занятие 15. Подвижные игры и эстафеты.
		Занятие 16. Удары по мячу ногой.
		Занятие 17. Остановка мяча
		Занятие 18. Ведение мяча
		Занятие 19. Обманные движения (финты)
		Занятие 20. Отбор мяча
		Занятие 21. Вбрасывание мяча из-за боковой линии
Модуль 3 Специально физическая подготовка		
		Занятие 22. Индивидуальные действия без мяча
		Занятие 23. Индивидуальные действия с мячом
		Занятие 24. Групповые тактические действия
		Занятие 25. Удары по мячу ногой
		Занятие 26. Ведение мяча
		Занятие 27. Подвижные игры и эстафеты.
		Занятие 28. Упражнения для развития быстроты
		Занятие 29. Остановка мяча
		Занятие 30. Ведение мяча
		Занятие 31. Техника передвижения
		Занятие 32. Индивидуальные действия с мячом
Модуль 4 Техническая подготовка		
Тема 3 Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		
		Занятие 33. Удары по мячу ногой
		Занятие 34. Обманные движения (финты)
		Занятие 35. Мини-футбол
		Занятие 36. Ручной мяч
		Занятие 37. Утренняя зарядка и разминка перед занятиями или игрой
		Занятие 38. Легкоатлетические упражнения
		Занятие 39. Упражнения для скоростно-силовых качеств
		Занятие 40. Техника передвижения
		Занятие 41. Удары по мячу ногой
		Занятие 42. Акробатические упражнения.
Тема 4 Техническая подготовка		
		Занятие 43. Индивидуальные действия с мячом
Модуль 5 Тактическая подготовка		
		Занятие 44. Ручной мяч
		Занятие 45. Индивидуальные действия без мяча
		Занятие 46. Мини-футбол
		Занятие 47. Ведение мяча
		Занятие 48. Индивидуальные действия с мячом
		Занятие 49. Обманные движения (финты)
		Занятие 50. Групповые тактические действия
		Занятие 51. Удары по мячу ногой
		Занятие 52. Остановка мяча
		Занятие 53. Подвижные игры и эстафеты.
		Занятие 54. Мини-футбол
		Занятие 55. Индивидуальные действия с мячом
		Занятие 56. Удары по мячу ногой
		Занятие 57. Ведение мяча
		Занятие 58. Остановка мяча
Модуль 6 Контрольные нормативы		
		Занятие 59. Техника передвижения
		Занятие 60. Вбрасывание мяча из-за боковой линии
		Занятие 61. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов
		Занятие 62. Упражнения для скоростно-силовых качеств
Тема 5 Техника передвижения		
		Занятие 63. Удары по мячу ногой
		Занятие 64. Остановка мяча
		Занятие 65. Ручной мяч
		Занятие 66. Мини-футбол
		Занятие 67. Групповые тактические действия
		Занятие 68. Обманные движения (финты)
		Занятие 69. Ведение мяча
		Занятие 70. Групповые тактические действия
		Занятие 71. Мини-футбол
Тема 6 Контрольные нормативы		
		Занятие 72. Контрольные упражнения

Модуль 1 Общие познания в дисциплине		
Тема 1 Теоретическая подготовка.		
		Занятие 1. Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом
		Занятие 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека
		Занятие 3. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание)
		Занятие 4. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятия футболом
		Занятие 5. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.
		Занятие 6. Утренняя зарядка и разминка перед занятиями или игрой
		Занятие 7. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов
		Занятие 8. Общеразвивающие упражнения с предметами
Тема 2 Практическая подготовка. ОФП		
		Занятие 9. Акробатические упражнения.
		Занятие 10. Легкоатлетические упражнения
Модуль 2 Общефизическая подготовка		
		Занятие 11. Подвижные игры и эстафеты.
		Занятие 12. Упражнения для развития быстроты
		Занятие 13. Упражнения для скоростно-силовых качеств
		Занятие 14. Техника передвижения
		Занятие 15. Подвижные игры и эстафеты.
		Занятие 16. Удары по мячу ногой.
		Занятие 17. Остановка мяча
		Занятие 18. Ведение мяча
		Занятие 19. Обманные движения (финты)
		Занятие 20. Отбор мяча
		Занятие 21. Вбрасывание мяча из-за боковой линии
Модуль 3 Специально физическая подготовка		
		Занятие 22. Индивидуальные действия без мяча
		Занятие 23. Индивидуальные действия с мячом
		Занятие 24. Групповые тактические действия
		Занятие 25. Удары по мячу ногой
		Занятие 26. Ведение мяча
		Занятие 27. Подвижные игры и эстафеты.
		Занятие 28. Упражнения для развития быстроты
		Занятие 29. Остановка мяча
		Занятие 30. Ведение мяча
		Занятие 31. Техника передвижения
		Занятие 32. Индивидуальные действия с мячом
Модуль 4 Техническая подготовка		
Тема 3 Специальная Физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		
		Занятие 33. Удары по мячу ногой
		Занятие 34. Обманные движения (финты)
		Занятие 35. Мини-футбол
		Занятие 36. Ручной мяч
		Занятие 37. Утренняя зарядка и разминка перед занятиями или игрой
		Занятие 38. Легкоатлетические упражнения
		Занятие 39. Упражнения для скоростно-силовых качеств
		Занятие 40. Техника передвижения
		Занятие 41. Удары по мячу ногой
		Занятие 42. Акробатические упражнения.
Тема 4 Техническая подготовка		
		Занятие 43. Индивидуальные действия с мячом
Модуль 5 Тактическая подготовка		
		Занятие 44. Ручной мяч
		Занятие 45. Индивидуальные действия без мяча
		Занятие 46. Мини-футбол
		Занятие 47. Ведение мяча
		Занятие 48. Индивидуальные действия с мячом
		Занятие 49. Обманные движения (финты)
		Занятие 50. Групповые тактические действия
		Занятие 51. Удары по мячу ногой
		Занятие 52. Остановка мяча
		Занятие 53. Подвижные игры и эстафеты.
		Занятие 54. Мини-футбол
		Занятие 55. Индивидуальные действия с мячом
		Занятие 56. Удары по мячу ногой
		Занятие 57. Ведение мяча
		Занятие 58. Остановка мяча
Модуль 6 Контрольные нормативы		
		Занятие 59. Техника передвижения
		Занятие 60. Вбрасывание мяча из-за боковой линии
		Занятие 61. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов
		Занятие 62. Упражнения для скоростно-силовых качеств
Тема 5 Техника передвижения		
		Занятие 63. Удары по мячу ногой
		Занятие 64. Остановка мяча
		Занятие 65. Ручной мяч
		Занятие 66. Мини-футбол
		Занятие 67. Групповые тактические действия
		Занятие 68. Обманные движения (финты)
		Занятие 69. Ведение мяча
		Занятие 70. Групповые тактические действия
		Занятие 71. Мини-футбол
Тема 6 Контрольные нормативы		
		Занятие 72. Контрольные упражнения