



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
(группа футбола для умеющих играть)»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень образовательной программы: ознакомительный

Срок реализации: 2 года

Возраст: 13-15 лет

Автор-составитель: Пономарёв Алексей Сергеевич
педагог дополнительного образования

Москва 2023

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Актуальность программы

Рабочая программа по футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию в общеобразовательном учреждении.

Актуальность данной программы состоит в том, что в процессе подготовки используется игровой метод, который позволяет быстро и качественно обучить детей необходимым футбольным навыкам. Также в настоящее время значительная часть детей занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры, а это существенно мало, исходя из физиологических способностей детей данного возраста.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цели и задачи программы

Цель программы – оздоровление, физическое и психическое развитие детей, формирование здорового образа жизни, воспитание в детях стремление к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

- развитие ловкости, координации, функциональной системы организма;
- формирование новых двигательных умений и навыков;
- воспитание организованности, самостоятельности, активности, дисциплинированности.

Задачи в обучении:

- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу;
- обучение двигательным навыкам и умениям;
- умение выполнять технические приемы футбола в соответствии с возрастом;
- играть в футбол, применяя изученные тактические приемы;
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу.

Задачи в развитии:

- укрепление здоровья;
- закаливание детей;
- содействие правильному физическому развитию;
- содействие гармоничному развитию личности;
- развитие двигательных умений и навыков.

Задачи в воспитании:

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, чувства коллективизма;
- воспитание навыков здорового образа жизни;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Категория обучающихся. Программа разработана для обучающихся 13-15 лет. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей) и предоставлении справки от врача о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний по данному виду спорта.

Срок реализации программы. 2 года (216 часов). Первый год обучения – 108 часов, второй год обучения – 108 часов.

Формы и режим занятий

Формы обучения: очная, групповая. Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 15 человек.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 60 мин (время занятий включает 45 мин. учебного времени и обязательный 15-минутный перерыв).

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

Личностные:

- умение планировать режим дня;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- основы личной гигиены.

Метапредметные:

- умение организовать команду;
- улучшение физического и морального состояния учащихся;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- уважительное отношение к окружающим;
- добросовестное выполнение порученных заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности.

Содержание программы

Учебный (тематический) план

№	Название разделов и тем	Кол-во часов	Форма аттестации/контроля
1	Теоретические занятия	14	
2	Практические занятия	202	Тестирование
2.1	Общая физическая подготовка	30	
2.2	Специальная физическая подготовка	30	
2.3	Техника игры	124	
2.4	Тактика игры	16	
3	Итоговое занятие	2	
Итого		216	

Содержание учебно-тематического плана

Общая физическая подготовка.

Вводное занятие. Правила безопасности. Ознакомление с футболом.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведение и приведение, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- 2. Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — 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: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.
- Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2-4 кг).
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения.

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

Подвижные игры и эстафеты.

- Игры с мячом.
- Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

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

Гимнастические упражнения.

- Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина, брус.
- Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы.

- Работа с собственным весом.
- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг).
- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
- Лежа на животе — сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
- Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
- Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

- В упоре лежа хлопки ладонями.
- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
- Сжатие теннисного (резинового) мяча.
- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).
- Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
- Ловля мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты.

- Повторное пробегание коротких отрезков (10-15 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).
- Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. Челночный бег. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).
- Ускорения и рывки с мячом (до 15 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости.

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

Упражнения для развития специальной выносливости.

- Переменный и повторный бег с мячом.
- Двусторонние игры. Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.
- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

- Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).
- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.
- Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

Техника игры.

Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары (внутренней и внешней

частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полулета (всеми способами). Удары по мячу головой (облегченным мячом). Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Удары на точность.

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

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

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

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

Тактика игры.

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

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

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

Судейская практика. Судейская практика проводится в ходе учебных игр.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Формы аттестации и оценочные материалы

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование.

Формы подведение итогов реализации программы. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы (приложение 1).

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------|
| 1. скамейки гимнастические; | 6. скакалки; |
| 2. маты гимнастические; | 7. мячи набивные; |
| 3. стенка гимнастическая; | 8. ворота футбольные; |
| 4. перекладина навесная; | 9. мячи футбольные. |
| 5. палки и обручи гимнастические; | |

Техническое оснащение зала:

Малый зал 18х9. Мячи у каждого занимающегося.

Предпочтительная форма одежды:

- футболка;
- шорты/штаны;
- кроссовки, футзалки.

Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы

Дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового футбола. Центром проведения научно-методической работы является методический кабинет школы, оснащенный видеоаппаратурой, аппаратурой для измерения ЧСС времяизмерительной и силоизмерительной аппаратурой, компьютерами, принтерами, сканерами, ксероксом, электронной почтой.

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. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. «Поурочная программа подготовки юных футболистов 10-12 лет», 2011.
2. Программа РФС совместно с Немецким футбольным союзом 2017 г. (интернет-издание), 2017.
3. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. - 2014.
4. Ляковский К. Техника ударов. - 2015.
5. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Методика тренировки. Техники реализаций стандартных положений. - 2015.
6. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2, 3-е изд. - М.: Просвещение (Стандарты второго поколения), 2010.
7. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. – М.: Просвещение, (Стандарты второго поколения), 2010.
8. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся, В.И. Лях, А.А. Зданевич. - Волгоград: Учитель, 2012.
9. Внеурочная деятельность учащихся. «Футбол». Работаем по новым стандартам. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011.
10. Шаг за шагом. Все о тренировке юного футболиста. М. Мукиан, Д. Дьюрст., М.: Астрель АСТ, 2013.
11. Подвижные игры 4 классы, А.Ю. Патрикеев. - Москва: ВАКО, 2007.
12. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. - М.: «Издательство НЦ ЭНАС», 2014.

ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ

Календарно-тематический план (первый год обучения)

Модуль 1. Специальная физическая подготовка.		
	Тема 1. Правила безопасности. Физическая подготовка без мяча.	
		Урок 1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
		Урок 2. Упражнения для развития ловкости.
		Урок 3. Упражнения для развития быстроты.
		Урок 4. Упражнения для развития силы.
		Урок 5. Упражнения для развития гибкости.
		Урок 6. Упражнения для развития выносливости.
	Тема 2. Специальная физическая подготовка с мячом.	
		Урок 7. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Челночный бег с мячом.
		Урок 8. Упражнения для развития ловкости. Координация с ведением мяча.
		Урок 9. Упражнения для развития быстроты. Спринт с мячом.
		Урок 10. Упражнения для развития гибкости. С мячом.
		Урок 11. Упражнения для развития выносливости. Игра 1 на 1 (интервальное тренировочное занятие).
Модуль 2. Ведение мяча.		
	Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Этап разучивания: ведение мяча.	
		Урок 12. Разучивание: ведение мяча внутренней стороной стопы.
		Урок 13. Разучивание: ведение мяча внешней частью подъема.
		Урок 14. Разучивание: ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы поочередно.
		Урок 15. Разучивание: ведение мяча средней частью подъема.
	Тема 4. Этап совершенствования: ведение мяча.	
		Урок 16. Совершенствование: ведение мяча внутренней стороной стопы.
		Урок 17. Совершенствование: ведение мяча внешней частью подъема.
		Урок 18. Совершенствование: ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы поочередно.
		Урок 19. Совершенствование: ведение мяча средней частью подъема.
Модуль 3. Передача мяча.		

	Тема 5. Гигиеническое значение водных процедур. Этап разучивания: передача мяча.	
		Урок 20. Разучивание: короткая передача внутренней стороной стопы.
		Урок 21. Разучивание: средняя передача внутренней стороной стопы.
		Урок 22. Разучивание: длинная передача внутренней стороной стопы.
		Урок 23. Разучивание: передача по движущему мячу.
		Урок 24. Разучивание: передача мяча верхом.
	Тема 6. Этап совершенствования: передача мяча.	
		Урок 25. Совершенствование: короткая передача внутренней стороной стопы.
		Урок 26. Совершенствование: средняя передача внутренней стороной стопы.
		Урок 27. Совершенствование: длинная передача внутренней стороной стопы.
		Урок 28. Совершенствование: передача по движущему мячу.
		Урок 29. Совершенствование: передача мяча верхом.
Модуль 4. Остановка мяча.		
	Тема 7. Гигиенические требования, предъявляемые к местам для занятий футболом. Этап разучивания: остановка мяча.	
		Урок 30. Разучивание: остановка катящегося мяча подошвой.
		Урок 31. Разучивание: остановка мяча, летящего по воздуху, стопой.
		Урок 32. Разучивание: остановка мяча, летящего по воздуху, бедром.
		Урок 33. Разучивание: остановка мяча, летящего по воздуху, грудью.
	Тема 8. Этап совершенствования: остановка мяча.	
		Урок 34. Совершенствование: остановка катящегося мяча подошвой.
		Урок 35. Совершенствование: остановка мяча, летящего по воздуху, стопой.
		Урок 36. Совершенствование: остановка мяча, летящего по воздуху, бедром.
		Урок 37. Совершенствование: остановка мяча, летящего по воздуху, грудью.
Модуль 5. Удары по воротам.		

	Тема 9. Удары по неподвижному мячу.	
		Урок 38. Удары по неподвижному мячу с места.
		Урок 39. Удары по неподвижному мячу после прямолинейного бега.
		Урок 40. Удары по неподвижному мячу после зигзагообразного бега.
		Урок 41. Удары по неподвижному мячу из различных стартовых положений.
		Урок 42. Удары после имитации сопротивления партнера.
	Тема 10. Ведение мяча и удар.	
		Урок 43. Прямолинейное движение и удар.
		Урок 44. Обводка стоек и удар.
		Урок 45. Обводка партнера и удар.
	Тема 11. Удар после передачи.	
		Урок 46. Удар после короткой передачи.
		Урок 47. Удар после средней передачи.
		Урок 48. Удар после длинной передачи.
		Урок 49. Удар после игры в стенку.
	Тема 12. Удары в усложненных условиях.	
		Урок 50. Удар по летящему мячу.
		Урок 51. Удар из-под прессинга.
		Урок 52. Удар в игровом положении 1 на 1.
	Тема 13. Удары в игровых эпизодах.	
		Урок 53. Удары в упражнениях моделирующие фрагменты игры.
		Урок 54. Завершение игровых эпизодов.
		Урок 55. Штрафные удары.
		Урок 56. Угловые удары.
	Тема 14. Удары головой.	
		Урок 57. Удары по мячу средней частью лба.
		Урок 58. Удары по мячу с поворотом.
Модуль 6. Дриблинг.		
	Тема 15. Дриблинг без сопротивления.	
		Урок 59. Дриблинг со сменой направления.
		Урок 60. Замах под себя.

		Урок 61. Мелкий дриблинг «сильной» ногой. Расстояние между фишек минимальное.
		Урок 62. Мелкий дриблинг «слабой» ногой.
		Урок 63. Мелкий дриблинг двумя ногами.
		Урок 64. Скоростной дриблинг. Расстояние 15 метров.
		Урок 65. Смена ритма (обводка фишек, последних 5 метров дистанции и снова обводка фишек).
Модуль 7. Игровые ситуации.		
	Тема 17. Игровые ситуации.	
		Урок 70. Отбор мяча.
		Урок 71. Игра на опережение.
		Урок 72. Групповой отбор.
		Урок 73. Штрафные удары. Комбинации.
		Урок 74. Розыгрыш угловых ударов.
		Урок 75. Атакующие комбинации.
		Урок 76. Забегания.
		Урок 77. Игра в одно касание.
		Урок 78. Игра в одно касание - «стеночка».
		Урок 79. Пенальти.
		Урок 80. Завершение атаки.
		Урок 81. Выход из обороны в атаку.
		Урок 82. Выход из обороны в атаку с использованием вратаря.
		Урок 83. Прессинг.
		Урок 84. «Высокий» прессинг.
		Урок 85. «Низкий» прессинг.
		Урок 86. Угловые удары.
		Урок 87. Разновидности угловых ударов.
		Урок 88. Игра в меньшинстве.
		Урок 89. Игра в большинстве.
		Урок 90. Игра от обороны.
		Урок 91. Атака по флангу.
		Урок 92. Выход на ворота 1 на 1.
		Урок 93. Выход на ворота 2 на 1.
		Урок 94. Игра 2 на 2.
		Урок 95. Игра 3 на 3.
		Урок 96. Игра без вратарей на держание мяча.
	Тема 18. Игры	
		Урок 97. Игровые тренировки: гандбол-футбол.
		Урок 98. Игровые тренировки: баскетбол-футбол.
		Урок 99. Игровые тренировки: волейбол-футбол.
		Урок 100. Двухсторонние игры.
		Урок 101. Двухсторонние игры.
		Урок 102. Двухсторонние игры.

	Урок 103. Двухсторонние игры.
	Урок 104. Двухсторонние игры.
	Урок 105. Двухсторонние игры.
	Урок 106. Двухсторонние игры.
	Урок 107. Двухсторонние игры.
	Урок 108. Двухсторонние игры.

Календарно-тематический план

(второй год обучения, все упражнения проводятся в более интенсивном темпе, чем в первый год)

Модуль 1. Специальная физическая подготовка.		
	Тема 1. Правила безопасности. Физическая подготовка без мяча.	
	Урок 1.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
	Урок 2.	Упражнения для развития ловкости.
	Урок 3.	Упражнения для развития быстроты.
	Урок 4.	Упражнения для развития силы.
	Урок 5.	Упражнения для развития гибкости.
	Урок 6.	Упражнения для развития выносливости.
	Тема 2. Специальная физическая подготовка с мячом.	
	Урок 7.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Челночный бег с мячом.
	Урок 8.	Упражнения для развития ловкости. Координация с ведением мяча.
	Урок 9.	Упражнения для развития быстроты. Спринт с мячом.
	Урок 10.	Упражнения для развития гибкости. С мячом.
	Урок 11.	Упражнения для развития выносливости. Игра 1 на 1 (интервальное тренировочное занятие).
Модуль 2. Ведение мяча.		
	Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Ведение мяча.	
	Урок 12.	ведение мяча внутренней стороной стопы.
	Урок 13.	ведение мяча внешней частью подъема.
	Урок 14.	ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы поочередно.
	Урок 15.	ведение мяча средней частью подъема.
	Тема 4. Этап совершенствования: ведение мяча.	
	Урок 16.	Совершенствование: ведение мяча внутренней стороной стопы.
	Урок 17.	Совершенствование: ведение мяча внешней частью

		подъема.
		Урок 18. Совершенствование: ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы поочередно.
		Урок 19. Совершенствование: ведение мяча средней частью подъема.
Модуль 3. Передача мяча.		
	Тема 5. Гигиеническое значение водных процедур. Передача мяча.	
		Урок 20. Короткая передача внутренней стороной стопы.
		Урок 21. Средняя передача внутренней стороной стопы.
		Урок 22. Длинная передача внутренней стороной стопы.
		Урок 23. Передача по движущему мячу.
		Урок 24. Передача мяча верхом.
	Тема 6. Этап совершенствования: передача мяча.	
		Урок 25. Совершенствование: короткая передача внутренней стороной стопы.
		Урок 26. Совершенствование: средняя передача внутренней стороной стопы.
		Урок 27. Совершенствование: длинная передача внутренней стороной стопы.
		Урок 28. Совершенствование: передача по движущему мячу.
		Урок 29. Совершенствование: передача мяча верхом.
Модуль 4. Остановка мяча.		
	Тема 7. Гигиенические требования, предъявляемые к местам для занятий футболом. Остановка мяча.	
		Урок 30. Остановка катящегося мяча подошвой.
		Урок 31. Остановка мяча, летящего по воздуху, стопой.
		Урок 32. Остановка мяча, летящего по воздуху, бедром.
		Урок 33. Остановка мяча, летящего по воздуху, грудью.
	Тема 8. Этап совершенствования: остановка мяча.	
		Урок 34. Совершенствование: остановка катящегося мяча подошвой.
		Урок 35. Совершенствование: остановка мяча, летящего по воздуху, стопой.
		Урок 36. Совершенствование: остановка мяча, летящего по воздуху, бедром.
		Урок 37. Совершенствование: остановка мяча, летящего по воздуху, грудью.

Модуль 5. Удары по воротам.		
	Тема 9. Удары по неподвижному мячу.	
		Урок 38. Удары по неподвижному мячу с места.
		Урок 39. Удары по неподвижному мячу после прямолинейного бега.
		Урок 40. Удары по неподвижному мячу после зигзагообразного бега.
		Урок 41. Удары по неподвижному мячу из различных стартовых положений.
		Урок 42. Удары после имитации сопротивления партнера.
	Тема 10. Ведение мяча и удар.	
		Урок 43. Прямолинейное движение и удар.
		Урок 44. Обводка стоек и удар.
		Урок 45. Обводка партнера и удар.
	Тема 11. Удар после передачи.	
		Урок 46. Удар после короткой передачи.
		Урок 47. Удар после средней передачи.
		Урок 48. Удар после длинной передачи.
		Урок 49. Удар после игры в стенку.
	Тема 12. Удары в усложненных условиях.	
		Урок 50. Удар по летящему мячу.
		Урок 51. Удар из-под прессинга.
		Урок 52. Удар в игровом положении 1 на 1.
	Тема 13. Удары в игровых эпизодах.	
		Урок 53. Удары в упражнениях, моделирующие фрагменты игры.
		Урок 54. Завершение игровых эпизодов.
		Урок 55. Штрафные удары.
		Урок 56. Угловые удары.
	Тема 14. Удары головой.	
		Урок 57. Удары по мячу средней частью лба.
		Урок 58. Удары по мячу с поворотом.
Модуль 6. Дриблинг.		
	Тема 15. Дриблинг без сопротивления.	
		Урок 59. Дриблинг со сменой направления.

		Урок 60. Замах под себя.
		Урок 61. Мелкий дриблинг «сильной» ногой. Расстояние между фишек минимальное.
		Урок 62. Мелкий дриблинг «слабой» ногой.
		Урок 63. Мелкий дриблинг двумя ногами.
		Урок 64. Скоростной дриблинг. Расстояние 15 метров.
		Урок 65. Смена ритма (обводка фишек, последних 5 метров дистанции и снова обводка фишек).
Модуль 7. Игровые ситуации.		
	Тема 17. Игровые ситуации.	
		Урок 70. Отбор мяча.
		Урок 71. Игра на опережение.
		Урок 72. Групповой отбор.
		Урок 73. Штрафные удары. Комбинации.
		Урок 74. Розыгрыш угловых ударов.
		Урок 75. Атакующие комбинации.
		Урок 76. Забегания.
		Урок 77. Игра в одно касание.
		Урок 78. Игра в одно касание - «стеночка».
		Урок 79. Пенальти.
		Урок 80. Завершение атаки.
		Урок 81. Выход из обороны в атаку.
		Урок 82. Выход из обороны в атаку с использованием вратаря.
		Урок 83. Прессинг.
		Урок 84. «Высокий» прессинг.
		Урок 85. «Низкий» прессинг.
		Урок 86. Угловые удары.
		Урок 87. Разновидности угловых ударов.
		Урок 88. Игра в меньшинстве.
		Урок 89. Игра в большинстве.
		Урок 90. Игра от обороны.
		Урок 91. Атака по флангу.
		Урок 92. Выход на ворота 1 на 1.
		Урок 93. Выход на ворота 2 на 1.
		Урок 94. Игра 2 на 2.
		Урок 95. Игра 3 на 3.
		Урок 96. Игра без вратарей на держание мяча.
	Тема 18. Игры	
		Урок 97. Игровые тренировки: гандбол-футбол.
		Урок 98. Игровые тренировки: баскетбол-футбол.
		Урок 99. Игровые тренировки: волейбол-футбол.
		Урок 100. Двухсторонние игры.
		Урок 101. Двухсторонние игры.

		Урок 102. Двухсторонние игры.
		Урок 103. Двухсторонние игры.
		Урок 104. Двухсторонние игры.
		Урок 105. Двухсторонние игры.
		Урок 106. Двухсторонние игры.
		Урок 107. Двухсторонние игры.
		Урок 108. Двухсторонние игры.

Приложение 1

Контрольные нормативы

Удары по воротам с 8 метров

- 1 группа 3 удара – 3 попадания оценка 5
 3 удара – 2 попадания оценка 4
 3 удара – 1 попадание оценка 3

Удары по воротам с 10 метров

- 2 группа 3 удара – 3 попадания оценка 5
 3 удара – 2 попадания оценка 4
 3 удара – 1 попадание оценка 3

Удары по воротам с 15 метров

- 3 группа 3 удара – 3 попадания оценка 5
 3 удара – 2 попадания оценка 4
 3 удара – 1 попадание оценка 3

Точный пас внутренней стороной стопы с 8 метров

- 1 группа 3 удара – 3 попадания оценка 5
 3 удара – 2 попадания оценка 4
 3 удара – 1 попадание оценка 3

Точный пас внутренней стороной стопы с 10 метров

- 2 группа 3 удара – 3 попадания оценка 5
 3 удара – 2 попадания оценка 4
 3 удара – 1 попадание оценка 3

Точный пас внутренней стороной стопы с 15 метров

- 3 группа 3 удара – 3 попадания оценка 5
 3 удара – 2 попадания оценка 4
 3 удара – 1 попадание оценка 3