

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 3
г. Ковдор Мурманской области**

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМС
Протокол №1 от 30.08.2022
Руководитель ШМС
Труфанова ЕН

УТВЕРЖДЕНО

Приказом по МБОУ «ООШ № 3»
204/1 от 12.09.2022

Директор

Н.М. Пояркова
Пояркова Н.М.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности
«Футбол»
Срок реализации 3 года**

Автор: Трегубенко Константин Юрьевич,
тренер-преподаватель

2022 год

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 3
г. Ковдор Мурманской области*

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМС
Протокол №1 от 30.08.2022
Руководитель ШМС
Труфанова ЕН

УТВЕРЖДЕНО

Приказом по МБОУ «ООШ № 3»
204/1 от 12.09.2022
Директор _____
Пояркова Н.М.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности
«Футбол»
Срок реализации 3 года**

Автор: Трегубенко Константин Юрьевич,
тренер-преподаватель

2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для занятий внеурочной деятельности по физическому воспитанию.

Данная рабочая программа составлена в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ;
- федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г № 373;
- изменениями в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1576;
- типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва. Авторы М.А. Годик, Г.Л. Борознови др..

Актуальность программы заключается в необходимости формирования у обучающихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, усвоения способов жизнедеятельности, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья. Данная программа направлена на гармоничное физическое, нравственное и социальное развитие, успешное обучение, формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, что не противоречит общим целям общего образования.

В настоящее время большинство школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Изменения образа жизни современного человека, менее подвижный образ жизни, увеличение стрессовых ситуаций привели к необходимости формировать установку на здоровый образ жизни. Двигательная активность – один из основных факторов, влияющих на здоровье человека. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям спортом.

Общая характеристика

Предметом обучения курса футбол является разносторонняя подготовка и овладение техникой и тактикой игры в футбол, приобретение знаний, умений, необходимых футболистам, воспитание дисциплины, взаимопомощи, чувства товарищества, умения взаимодействовать с игроками команды. На тренировках дети

познакомятся и овладеют различными беговыми упражнениями, приёмами владения мячом, элементами игры в футбол. В процессе обучения у детей будет укрепляться здоровье, совершенствоваться физические качества, а также учащиеся освоят определённые двигательные навыки, будут развиваться творческие способности, умения самостоятельно принимать решения.

Цель: формирование разносторонней физически развитой личности, выработка потребности в бережном отношении к своему здоровью, овладение знаниями и умениями, необходимыми для формирования основ здорового образа жизни; овладение навыками спортивной деятельности, развитие мышления, воспитание чувства коллективизма.

Программа предусматривает решение следующих **задач**.

Образовательные

- изучение техники и тактики игры в футбол в соответствии с правилами;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола;
- обучение правилам техники безопасности при занятиях спортом;
- получение знаний об истории футбола;
- формирование у детей интереса и любви к футболу и спорту.

Развивающие:

- развитие двигательных и волевых качеств и способностей;
- развитие мотивации юного футболиста на достижение успехов в игре;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в тренировочной и соревновательной деятельности;
- формирование организаторских способностей;
- формирование потребности ведения здорового образа жизни.

Педагогические:

- создание условий для самореализации юных футболистов в процессе соревновательной деятельности;

Отличительной особенностью данной программы является разработанная система поэтапного обучения, когда дети получают представления об игре в футбол, овладевают основами игры. По окончании обучения учащиеся смогут самостоятельно организовать игру в футбол со своими сверстниками. Программа помогает адаптировать процесс тренировок к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого и физического потенциала, условий для развития

и формирования талантливого ребёнка. Упражнения с мячом способствуют развитию силы воли, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты двигательной реакции, требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений. **Принципы реализации программы:**

Основополагающие принципы:

Принцип системности (взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса).

Принцип преемственности (последовательность изложения программного материала по годам обучения; преемственность задач, средств и методов подготовки, физических нагрузок).

Принцип вариативности (подбор различных вариантов материала для практических занятий, в зависимости от условий проведения учебно-тренировочного занятия).

Дидактические принципы:

Принцип индивидуального подхода (учет личных индивидуальных возможностей и способностей ребенка).

Принцип связи теории и практики (теоретические знания являются основой практического усвоения двигательной практики, применение теории на практике во время учебно-тренировочного процесса и игровой практики) *Принцип доступности* (подбор практических упражнений, доступных для выполнения учащимися, исключение перегрузки учащихся).

Принцип систематичности (регулярность занятий)

Принцип совместной деятельности учителя и ученика (взаимодействие тренера и спортсмена).

Принцип наглядности (показ тактических и технических упражнений).

Формы проведения занятий:

- учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные занятия;
- теоретические занятия;
- соревнования.

Занятия проводятся в спортивном зале, на футбольном поле применен

Методы проведения занятий.

Словесные методы:

Для создания представлений об изучаемом материале, упражнениях, правилах игры используются методы:

- объяснение,

- рассказ,
- указание,
- команды,
- разбор.

Наглядные методы:

Для показа упражнений, демонстрации наглядных пособий, видеофильмов, что позволяет создать конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

Для овладения техникой и тактикой игры, для формирования навыков игры в футбол.

- упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

В основе программы лежат следующие **ключевые понятия**, которые становятся основополагающими:

Техника игры - охватывает все процессы движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры подразделяется на технику без мяча и технику с мячом. Техника без мяча включает в себя бег и различные формы смены направления бега игрока, технику прыжков, финты без мяча и защитные позиции. Техника с мячом охватывает удары по мячу ногой и головой,

ведение мяча, приемы отбирания мяча, финты с мячом, бросание, прием мяча и вратарскую технику.

Тактика защиты - тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Общекомандный метод игры в защите может быть персональным, зонным и комбинированным. Методы ведения игры в защите следует строить с учетом индивидуальных качеств игроков и их возможностей. Тактическое искусство игры в защите сводится к определению того, когда целесообразно держать и преследовать соперника, когда нужно передавать его партнеру и когда играть в зоне. Все действия обороняющейся команды являются ответными на действия атакующих и организуются в зависимости от особенности тактики соперников. Хорошо организованная оборона не только является фактором успеха, но и накладывает отпечаток на характер дальнейших наступательных действий команды. Игра в обороне многообразна, многопланова и направлена на оборону ворот, на активную борьбу за овладение мячом и организацию ответных действий. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных,

групповых и командных действий.

Тактика нападения - под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Разнообразие форм построения нападающих действий, изменение темпа развития атаки, направлений основного прорыва, наконец, разнообразие технических приемов единоборства — все это создает крайне трудные условия для защитников, которые стремятся разрушить атаку. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Гигиена - личная гигиена учащегося, занимающегося спортом, включает соблюдение правильного режима дня, уход за своим телом, одеждой, обувью, спортивным инвентарем, закаливание организма и соблюдение мер, которые предохраняют от различных заболеваний.

Закаливание - закаливание организма предусматривает постоянное проведение закаливающих процедур, направленных на укрепление термо-регуляционного аппарата, благодаря чему спортсмен получает способность реагировать на изменения температуры раньше, чем наступят чрезмерное охлаждение или перегревание. Вот почему закаленный человек не болеет простудными заболеваниями.

Самоконтроль - под самоконтролем подразумевается совокупность операций самоконтроля (самонаблюдение, анализ своего состояния), осуществляемых индивидуально как непосредственно в процессе занятий физическими упражнениями, так и в общем режиме жизни.

Место учебного курса в учебном плане

Программа рассчитана на 3 года обучения для детей в возрасте от 6 до 15 лет:

1-й год обучения – 6 часов, 252 часа в год; 2-ой год обучения – 6 часов, 252 часа в год; 3-й год обучения – 6 часов, 252 часа в год.

Продолжительность учебного года – 42 недели.

Описание ценностных ориентиров содержания курса.

Содержание курса «Футбол» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации учебной деятельности и организации здорового образа жизни. Приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии спортом.

Приобретение школьниками опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению.

Основные направления работы:

- теоретические занятия (лекции, беседы, просмотр и обсуждение графических изображений, видеоматериалов).
- практические занятия (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).
- контроль и учет.
- спортивные соревнования.
- санитарно-гигиенические и врачебно-медицинские обследования,
- восстановительно-профилактические мероприятия.
- культурно-массовые мероприятия.
- судейская практика.

Краткая характеристика этапов подготовки.

1 год обучения. К занятиям на этом этапе допускаются дети младшего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой не только футбола, но и других спортивных и подвижных игр. Занятия должны строиться так, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

2 год обучения. К занятиям на этом этапе допускаются дети, прошедшие предварительную подготовку на занятиях спортивно-оздоровительного этапа, а также учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе продолжается работа,

направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов футбола, обучение основам тактики игры. В конце этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого ребенка к футболу. Все желающие продолжить футбольное образование зачисляются на учебно-тренировочный этап подготовки.

3 год обучения. К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые дети, прошедшие в течение не менее одного года начальную подготовку и выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности. Перевод на этом этапе из одной возрастной группы в другую также осуществляется по результатам тестовых испытаний.

Планируемые результаты освоения программы.

В соответствии с ФГОС в процессе освоения данной программы у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностные результаты:

- воспитание патриотизма;
- формирование ответственного отношения к обучению;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку,
- формирование умений определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения;
- формировать умения в ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- усвоение знаний основных моральных норм во время проведения тренировочных занятий, соревнований и ориентации на их выполнение.

Метапредметные

результаты. Регулятивные

УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в

- соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата.
 - уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
 - учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
 - формировать умения организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с учителем;
 - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
 - адекватно воспринимать оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
 - оценивать правильность выполнения действия;

Познавательные УУД:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение соревнований по футболу;
- раскрывать понятия: физическое качество (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость), техника выполнения упражнения, действия
- ориентироваться в тактических действиях в футболе;
- осуществлять поиск информации о соревнованиях по футболу,
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Коммуникативные УУД:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёрами.

Оздоровительные результаты программы

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки

безопасных форм поведения;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;

- формирование основ здорового образа жизни.

Содержание

курса. Тема 1.

Теория.

Правила поведения на занятиях, дисциплина. Техника безопасности на занятиях. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий футболом. Влияние физических упражнений на организм человека. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов.

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

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

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Утренняя гимнастика. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища, для ног, с сопротивлением). Упражнения с предметами: с набивным мячом, с гантелями, со скакалкой, с малыми мячами).

Строевые упражнения: понятие о строе, шеренге, колонне и т.д., перестроения, повороты, изменения скорости движения.

Бег 30, 60, 100 м., кроссы, 6 и 12-минутный бег, спортивная ходьба.

Упражнения на формирование правильной осанки, с удержанием груза на голове.

Упражнения для мышц ног, туловища. Упражнение в висах и упорах.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, перекаты и перевороты.

Упражнения с мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением. Бег с высокого старта. Прыжки с разбега в длину. Прыжки с места в длину.

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

Спортивные игры и эстафеты: с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения с набивным мячом. Упрощённые правила игры в пионербол, баскетбол, ручной мяч, волейбол.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости.

Упражнения на развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения.

Упражнения на развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Упражнения на развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

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

Тема 4. Техническая подготовка.

Техника передвижения. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения);

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы,

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

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

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость.

Остановк

а мяча.

Передача

мяча.

Обманные движения (финты). Обучение финтам. Отбор мяча. Перехват мяча
Отбор мяча в единоборстве с соперником.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Тема 5. Тактическая подготовка.

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

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

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

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

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

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

Тема 6. Соревнования.

Применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

Учебно-тренировочная игра. Анализ проведенной игры.

Участие в соревнованиях различного уровня.

Учебно-тематический план 1-го года обучения (6 ч)

№ п/п	Название тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теория	2	2	-
2.	Общая физическая подготовка	96	-	96
3.	Специальная физическая подготовка	50	-	50
4.	Техническая подготовка	59	-	59
5.	Тактическая подготовка	30	-	30
6.	Соревнования	12	-	12
7.	Контрольные испытания(приемные и переводные)	3	-	3
Всего:		252	2	250

Учебно-тематический план 2-го года обучения (6 ч)

№ п/п	Название тем	Количество часов
-------	--------------	------------------

		всего	теория	практика
1.	Теория	4	4	-
2.	Общая физическая подготовка	98	-	98
3.	Специальная физическая подготовка	50	-	50
4.	Техническая подготовка	60	-	60
5.	Тактическая подготовка	27	-	27
6.	Соревнования	10	-	10
7.	Контрольные испытания(приемные и переводные)	3	-	3
Всего:		252	4	248

Учебно-тематический план 3-го года обучения (6 ч)

№ п/п	Название тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теория	4	4	-
2.	Общая физическая подготовка	58	-	58
3.	Специальная физическая подготовка	50	-	50
4.	Техническая подготовка	96	-	96
5.	Тактическая подготовка	30	-	30
6.	Соревнования	11	-	11
7.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	3	-	3
Всего:		252	4	248

Определение основных видов деятельности обучающихся.1 год обучения (6

ч)

Раздел	Характеристика основных видов деятельности
Теория	<p>Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Значение правильного режима дня юного спортсмена.</p> <p>Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Правила техники безопасности при игре.</p>
Общая физическая подготовка	<p>Выполнять общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом Акробатические упражнения. Упражнение в висах и упорах. Метание малого (теннисного) мяча. Подвижные игры и эстафеты</p>
Специальная физическая подготовка	<p>Спортивные игры. Специальные упражнения для развития быстроты Упражнения для развития дистанционной скорости. Специальные упражнения для развития ловкости. Специальные упражнения для развития выносливости.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
Техника игры	<p>Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Выполнять удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные</p>

	<p>движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча</p> <p>Техника игры вратаря.</p>
Тактика игры	<p>Тактика нападения: правильное освобождение от опеки, быстрая атака.</p> <p>Тактика защиты: взаимодействие защитников, перемещения при обороне.</p> <p>Групповые действия: позиционная атака.</p> <p>Тактика вратаря: взаимодействия с полевыми игроками. Учебно-тренировочная игра. Самостоятельный анализ проведенной игры.</p>
Контроль	Проведение контрольных испытаний по разделам.
Соревнования	<p>Игра по правилам</p> <p>Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха</p>

2 год обучения (6 ч)

Раздел	Характеристика основных видов деятельности
Теория	<p>Повторение правил игры в футбол. Правила техники безопасности при игре.</p> <p>Овладевают терминологией футбола, характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p>
Общая физическая подготовка	<p>Совершенствование физподготовки.</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов.</p>

	Упражнения с набивным мячом Акробатические упражнения. Упражнение в висах и упорах. Метание малого (теннисного) мяча. Подвижные игры и эстафеты
Специальная физическая подготовка	Спортивные игры. Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития дистанционной скорости. Специальные упражнения для развития ловкости. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Техника игры	Совершенствование техники игры в футбол. Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Выполнять: прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.
Тактика игры	Тактика нападения. Тактика защиты. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочная игра. Анализ проведенной игры.
Контроль	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка

	<p>катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом</p>
Соревнования	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>

3 год обучения (6 ч)

Раздел	Характеристика основных видов деятельности
Теория	<p>Повторение правил игры в футбол. Правила техники безопасности при игре. Овладевают терминологией футбола, характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p>
Общая физическая подготовка	<p>Совершенствование физподготовки.</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Упражнение в висах и упорах. Метание малого (теннисного) мяча. Подвижные игры и эстафеты</p> <p>Спортивные игры. Специальные упражнения для развития быстроты</p> <p>Упражнения для развития дистанционной скорости. Специальные упражнения для развития ловкости.</p>
Специальная физическая подготовка	<p>Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).</p> <p>Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой.</p> <p>Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча Техника игры</p>

	<p>вратаря. Тактика нападения. Тактика защиты. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочная игра. Анализ проведенной игры.</p>
Техника игры	<p>Совершенствование техники игры в футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря Техника передвижения. Описывают технику изучаемых игровых приемов и другие действия, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
Тактика игры	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
Контроль	<p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха</p>
Соревнования	<p>Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к</p>

	<p>сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха</p>
--	---

Планируемые результаты освоения курса

В результате изучения курса учащиеся научатся:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений,
- управлять своими эмоциями;
- играть в футбол, а именно: техническим приемам и тактическим взаимодействиям, владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам,
- владеть игровыми ситуациями на поле, основам судейства;
- использовать спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности, проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.

Получат возможность

узнать

- *об особенностях зарождения, истории футбола;*
- *о физических качествах и правилах их тестирования;*
- *основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;*

Учащийся получит возможность *научиться:*

- *повысить уровень своей физической подготовленности; приобрести навыки умения по изучаемому виду спорта;*
- *технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в различных условиях;*
- *проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;*

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Контроль за реализацией программы включает в себя:

- контрольные испытания по разделу "Теория" (ответы на вопросы, сообщения, доклады, проекты);
- тесты сквозные и специфические;
- испытания по контрольным нормативам;
- соревнования по футболу.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по футболу

Программой предусмотрено проведение испытаний по следующим контрольным нормативам 2 раза в учебном году (в 1 и 2 полугодии) с целью выявления уровня физической подготовленности обучающихся.

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	
		6-11 лет	12-15лет
Скоростные	Бег 30 м, сек	4,9 - 5,2	4,4 - 4,7
	Бег 60 м, сек	9,1-9,4	-
	Бег 100м, сек	-	14,3 - 14,8
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	8,7-9,1	7,9 - 8,4
Скоростно-Силовые	Прыжок в длину с места, см	150-170	180-200
Выносливость	Бег 1500 м, мин/сек	8,40 - 9,00	-
	Бег 2000 м, мин/сек	-	9,10-9,30
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	6	9
Силовые	Подтягивание на высокой перекладинеиз вися, раз	3	7

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	
		6-11	12-15
1.	Бег 300м(с)	57-60	-
2.	Бег 400м(с)	-	70-73
3.	Бег 30м с ведением мяча(с)	6,2 -6,4	5,7-6,0

4.	Удар по мячу ногой на дальность (м)	45-50		50-55
5.	Жонглирование мячом	1 год	2 год	3 год
		10-12	13-15	16-18
6.	Удар по мячу ногой на точность	5-6	7-8	9-10
7.	Бросок мяча рукой на дальность	8-10	13-16	18-21
8.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 x 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек).	12-15	11-9.5	9.5-8.0

Содержание и методика контрольных испытаний **Примерные**

контрольные вопросы:

1. Что такое ловкость.
2. Какие основные задачи выполняет вратарь, защитник, нападающий.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.
4. Основные правила футбола.
5. Нарушения в футболе.
6. Стандартные положения в футболе.

Общая физическая подготовка

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Бег на 300;400 м., 6-минутный бег выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

Челночный бег 30 м (5x6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3x10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук

снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка.

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет - с расстояния 11 м.). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч. далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и. не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

Ведение мяча по «восьмерке». На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая. Г

Ведение мяча по «восьмерке» Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч. упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

Сквозные тесты – это тесты, которые проводятся ежегодно в течение всего срока пребывания юного футболиста в футбольной школе. Таких

тестов сравнительно немного, первым из них является тест **MST-20** или **YO– YO-тест**: «челночный бег на 20 м» ступенчато возрастающей интенсивности. По его результату можно судить о некоторых проявлениях выносливости. К числу таких упражнений относят работу разной мощности на велоэргометре, степ-тест, бег на различные дистанции.

Специфические тесты направлены на определенный навык.

Для оценки способности к ритму.

Подтягивание мяча стопой.

Описание теста: испытуемый стоит в исходном положении (обе стопы на полу). По сигналу следует как можно быстрее вести мяч подошвой назад. После каждого контакта с мячом стопа должна коснуться пола, и так 10 раз. После последнего, десятого, контакта стопы с мячом испытуемый должен как можно быстрее коснуться пола стопой, после этого секундомер выключается.

Для оценки способности к равновесию

Стояние на одной ноге с удержанием мяча на стопе другой.

Описание теста: испытуемый, стоя на одной ноге, руки на бедрах, вторая нога вытянута вперед. Ему требуется как можно дольше удерживать мяч на поднятой стопе. В тот момент, когда испытуемый снимет руки с бедер, сделает движение ногой, стоящей на полу, в случае падения мяча со стопы, тест прекращается.

Для оценки способности к приспособлению и перестроению двигательных действий

Бег с обеганием стоек

Описание теста: на расстоянии 10 м по прямой линии устанавливаются три стойки, из которых первая - на расстоянии 2,5 м от линии старта, а две очередные стойки на таком же расстоянии друг от друга. По сигналу испытуемый преодолевает расстояние 10 м, последовательно обегая вокруг трех стоек с правой стороны, затем после перерыва 3 - 4 мин - с левой. Затем он выполняет две данные пробы с одновременным ведением

мяча. При обегании стоек с левой стороны мяч следует вести левой ногой, а при обегании с правой стороны - правой.

Календарно-тематический план 1-го года обучения (6 ч)

№	Тема	Часы
Раздел: Теория		1
1	Тема : Физическая культура и спорт в России	1
Раздел: Теория		1
2	Тема : Развитие футбола в мире	1
Раздел: Общая физическая подготовка		10
3	Тема : Развитие быстроты	1
4	Тема : Бег 10 м	1
5	Тема : Челночный бег	1
6	Тема: Ускорения по свистку	1
7	Тема: Рывок с места	1
8	Тема: Спринтерская эстафета	1
9	Тема: Игра «Волки и лисицы»	1
10	Тема: Игра «Успей домой!»	1
11	Тема: Эстафета с мячами	1
12	Тема: Старты из различных положений	1
Раздел: Специальная физическая подготовка		5
13	Тема : Бег со сменой направления	1
14	Тема : Бег со сменой темпа	1
15	Тема : Приседание и резкое выпрыгивание	1
16	Тема : Броски набивного мяча	1
17	Тема : Подвижные игры	1
Раздел: Техническая подготовка		6
18	Тема: Произвольная работа с мячом	1
19	Тема: Ведение мяча подъемом	1
20	Тема: Ведение мяча внутренней стороной стопы	1
21	Тема: Ведение мяча внешней стороной стопы	1
22	Тема: Ведение мяча правой ногой	1
23	Тема: Ведение мяча левой ногой	1
Раздел: Тактическая подготовка		3
24	Тема : Тактические действия игроков	1
25	Тема : Тактика в нападении	1
26	Тема : Тактика в защите	1
Раздел: Соревнования		1
27	Товарищеская встреча	1
Раздел: Контрольные испытания		1
28	Тема : Контрольные испытания по ОФП	1
Раздел: Общая физическая подготовка		10
29	Тема : Развитие плечевого пояса	1
30	Тема : Подтягивания	1
31	Тема : Эстафета с набивным мячом	1
32	Тема : Отжимания	1
33	Тема : Бросок мяча	1
34	Тема : Баскетбол	1
35	Тема : Игра «Ручной мяч»	1
36	Тема : Бег 20 м	1
37	Тема : Игра «Мяч среднему»	1
38	Тема : Развитие мышц туловища	1
Раздел: Специальная физическая подготовка		5

39	Тема : Передвижение спиной вперед	1
40	Тема : Игра «День и ночь»	1
41	Тема : Развороты	1
42	Тема : Игра «Гандбол»	1
43	Тема : Прыжки на обеих ногах	1
Раздел: Тактическая подготовка		3
44	Тема : Тактика вратаря	1
45	Тема : Индивидуальные действия игроков	1
46	Тема : Контратаки	1
Раздел: Техническая подготовка		6
47	Тема: Отбор мяча	1
48	Тема: Разворот с мячом	1
49	Тема : Вбрасывание на точность	1
50	Тема: Удар по воротам	1
51	Тема: Удар по мячу головой	1
52	Тема: Остановка мяча на высокой скорости движения	1
Раздел: Соревнования		1
53	Товарищеская встреча	1
Раздел: Контрольные испытания		1
54	Тема : Контрольные испытания по СФП	1
Раздел: Общая физическая подготовка		10
55	Тема : Развитие мышц брюшной полости	1
56	Тема : Группировки в различных положениях	1
57	Тема : Бег 30 м	1
58	Тема : Прыжки в длину с места	1
59	Тема : Упражнения на укрепление пресса	1
60	Тема : Статодинамические упражнения	1
61	Тема : Игра в футбол	1
62	Тема : Игра «Выручай»	1
63	Тема : Эстафеты с мячами	1
64	Тема : Подвижные игры	1
Раздел: Специальная физическая подготовка		5
65	Тема : «Челночный» бег 5м	1
66	Тема : Игра «Вызов»	1
67	Тема : Прыжки с набивным мячом	1
68	Тема : Броски набивного мяча	1
69	Тема : Приседания с гантелями	1
Раздел: Тактическая подготовка		3
70	Тема : Комбинирование обороны	1
71	Тема : Выбор позиции	1
72	Тема : Взаимодействие в защите	1
Раздел: Техническая подготовка		6
73	Тема: Остановка мяча стопой	1
74	Тема: Остановка мяча грудью	1
75	Тема: Остановка мяча бедром	1
76	Тема: Остановка мяча	1
77	Тема: Игра головой	1
78	Тема: Игра футбол	1
Раздел: Соревнования		2
79	Тема: Подвижные игры	1
80	Тема: Товарищеские встречи	1

Раздел: Общая физическая подготовка		10
81	Тема: Развитие мышц шеи	1
82	Тема: Игра «Третий лишний»	1
83	Тема: Бег 100 м	1
84	Тема Тройной прыжок с места	1
85	Тема: Игра в мини-футбол	1
86	Тема: Прыжки вверх	1
87	Тема: Броски и ловля набивного мяча	1
88	Тема: Упражнения с гантелями	1
89	Тема: Прыжки с толчком обеих ног	1
90	Тема: Кросс	1
Раздел: Специальная физическая подготовка		5
91	Тема : Упражнения на координационной лестнице	1
92	Тема : Игра «Вызов номеров»	1
93	Тема : Упражнения со штангой	1
94	Тема : Переступы	1
95	Тема : Прыжки с изменение направления	1
Раздел: Тактическая подготовка		3
96	Тема : Взаимодействие в нападении	1
97	Тема : Слаженные действия в защите	1
98	Тема : Игра вратаря на выходах	1
Раздел: Техническая подготовка		6
99	Тема : Игра «Квадрат»	1
100	Тема: Передача мяча партнеру	1
101	Тема : Открывание после передачи	1
102	Тема : Дальняя передача	1
103	Тема : Передача внешней стороной стопы	1
104	Тема : Передача верхом	1
Раздел: Соревнования		2
105	Тема : Подвижные игры	1
106	Тема: Матчевые встречи	1
Раздел: Общая физическая подготовка		10
107	Тема :Упражнение на развитие мышц таза	1
108	Тема : Упражнения с гантелями	1
109	Тема : Стойка на лопатках	1
110	Тема : Бег с низкого старта	1
111	Тема : Прыжки в длину с разбега	1
112	Тема : Многоборье смешанное 5 видов	1
113	Тема : Настольный теннис	1
114	Тема : Игра «Гонка мячей»	1
115	Тема : Эстафета с прыжками	1
116	Тема : Упражнения со скакалками	1
Раздел: Специальная физическая подготовка		5
117	Тема : Челночный бег 10м	1
118	Тема : Игра «Попробуй унеси»	1
119	Тема : Прыжки с преодолением препятствий	1
120	Тема : Прыжки в верх	1
121	Тема : Отжимание от пола	1
Раздел: Техническая подготовка		6
122	Тема: Удар по воротам на силу	1
123	Тема: Удар по воротам на точность	1

124	Тема: Удары по воротам из стандартных положений	1
125	Тема : Удар с поворотом на 90 гр.	1
126	Тема : Удар с поворотом на 180 гр.	1
127	Тема : Отбивание мяча кулаком	1
Раздел: Тактическая подготовка		3
128	Тема : Игра по тактической системе	1
129	Тема : Взаимодействие полузащитников с защитниками	1
130	Тема : Игра центральных защитников	1
Раздел: Соревнования		1
131	Тема: Товарищеская игра	1
Раздел: Общая физическая подготовка		10
132	Тема : Кувырки вперед	1
133	Тема : Стойка на голове	1
134	Тема : Кувырки назад	1
135	Тема : Игра в бадминтон	1
136	Тема : Игра салки	1
137	Тема : Гимнастические комбинации	1
138	Тема : Встречная эстафета с мячом	1
139	Тема : Овладение навыками ответных действий	1
140	Тема : Эстафеты	1
141	Тема : Бег с горизонтальными препятствиями	1
Раздел: Специальная физическая подготовка		5
142	Тема : Челночный бег с мячами	1
143	Тема : Бег с падениями	1
144	Тема : Удар после падения	1
145	Тема : Ловля мяча	1
146	Тема : Игра «Ручной мяч»	1
Раздел: Техническая подготовка		6
147	Тема : Остановка шагом	1
148	Тема : Удар по мячу в прыжке	1
149	Тема : Удар в прыжке с падением	1
150	Тема : Обманные движения	1
151	Тема : Ведение мяча после рывка	1
152	Тема : Финт Месхи	1
Раздел: Тактическая подготовка		3
153	Тема : Взаимодействие защитников с полузащитниками	1
154	Тема : Подстраховка партнеров	1
155	Тема : Игра в штрафной площадке	1
Раздел: Соревнования		1
156	Тема : Спортивные игры	1
Раздел: Общая физическая подготовка		10
157	Тема : Упражнения на гимнастической стенке	1
158	Тема : Бег 500 м	1
159	Тема : Бег с вертикальными препятствиями	1
160	Тема : Смешанное многоборье	1
161	Тема : Игра в большой теннис	1
162	Тема : Игра «Метко в цель»	1
163	Тема : Упражнения с гимнастическими скамейками	1
164	Тема : Упражнения на гибкость	1
165	Тема : Круговая эстафета	1
166	Тема : Ловля мяча от отскока	1

Раздел: Специальная физическая подготовка		5
167	Тема: Бег в колонне по одному	1
168	Тема: Ускорения по сигналу	1
169	Тема: Игра «Попробуй унеси»	1
170	Тема: Прыжки на гимнастических матах	1
171	Тема: Броски мяча в прыжке	1
Раздел: Техническая подготовка		6
172	Тема : Ведение мяча между фишек	1
173	Тема : Отбор мяча	1
174	Тема : Вбрасывание мяча	1
175	Тема : Прием мяча	1
176	Тема : Удар по летящему мячу	1
177	Тема : Удар головой на точность	1
Раздел: Тактическая подготовка		3
178	Тема : Атака по флангам	1
179	Тема : Действия при атаке соперников	1
180	Тема : Тактика ввода мяча	1
Раздел: Соревнования		2
181	Тема : Подвижные игры	1
182	Тема: Матчевые встречи	1
Раздел: Общая физическая подготовка		10
183	Тема : Прыжки со скакалкой	1
184	Тема : Упражнения с гантелями	1
185	Тема : Упражнения в парах	1
186	Тема : Вольные упражнения	1
187	Тема : Прыжки в высоту	1
188	Тема : Стойка на руках	1
189	Тема : Чередование простых прыжков	1
190	Тема : Упражнения со штангой	1
191	Тема : Круговая эстафета	1
192	Тема : Игра в пионербол	1
Раздел: Специальная физическая подготовка		5
193	Тема: Перемещения с броском и ловлей мяча	1
194	Тема: Ускорения с мячами	1
195	Тема: Броски футбольного мяча	1
196	Тема: Развитие прыгучести	1
197	Тема: Игра «Самый меткий»	1
Раздел: Техническая подготовка		6
198	Тема: Остановка опускающего мяча	1
199	Тема: Ведение мяча с обводкой	1
200	Тема: Финт при резкой атаке с заде	1
201	Тема: Отбор мяча в подкате	1
202	Тема: Вбрасывание мяча на дальность	1
203	Тема: Удар по катящемуся мячу	1
Раздел: Тактическая подготовка		3
204	Тема: Развитие атаки вблизи ворот	1
205	Тема: Стандартные положения	1
206	Тема: Игра в обороне	1
Раздел: Соревнования		2
207	Тема: Подвижные игры	1
208	Тема: Соревнования	1

Раздел: Общая физическая подготовка		6
209	Тема: Бег с низкого старта 60м	1
210	Тема: Эстафета с этапами до 40м	1
211	Тема: Игра «Футбол»	1
212	Тема: Бег с изменениями направления	1
213	Тема: Развитие силы	1
214	Тема: Рывки по зрительному сигналу	1
Раздел: Специальная Физическая Подготовка		5
215	Тема: Развитие специальной выносливости	1
216	Тема: Развитие скоростно-силовых качеств	1
217	Тема: Развитие специальной скорости	1
218	Тема: Развитие специальной быстроты	1
219	Тема: Развитие специальной гибкости	1
Раздел: Техническая подготовка		5
220	Тема: Удар мяча подъемом	1
221	Тема: Штрафной удар	1
222	Тема: Ведение мяча после падения	1
223	Тема: Финты при атаке справа	1
224	Тема: Вбрасывание мяча партнеру	1
Раздел: Тактическая подготовка		3
225	Тема: Взаимодействие вратаря и защитников	1
226	Тема: Действия при начале атаки	1
227	Тема: Действия вратаря на перехватах	1
Раздел: Общая физическая подготовка		10
228	Тема : Развитие плечевого пояса	1
229	Тема : Подтягивания	1
230	Тема : Эстафета с набивным мячом	1
231	Тема : Отжимания	1
232	Тема : Бросок мяча	1
233	Тема : Баскетбол	1
234	Тема : Игра «Ручной мяч»	1
235	Тема : Бег 20 м	1
236	Тема : Игра «Мяч среднему»	1
237	Тема : Развитие мышц туловища	1
Раздел: Специальная физическая подготовка		5
238	Тема : «Челночный» бег 5м	1
239	Тема : Игра «Вызов»	1
240	Тема : Прыжки с набивным мячом	1
241	Тема : Броски набивного мяча	1
242	Тема : Приседания с гантелями	1
Раздел: Техническая подготовка		6
243	Тема : Ведение мяча между фишек	1
244	Тема : Отбор мяча	1
245	Тема : Вбрасывание мяча	1
246	Тема : Прием мяча	1
247	Тема : Удар по летящему мячу	1
248	Тема : Удар головой на точность	1
Раздел: Тактическая подготовка		3
249	Тема: Развитие атаки вблизи ворот	1
250	Тема: Стандартные положения	1
251	Тема: Игра в обороне	1

Раздел: Контрольные испытания (приемные и переводные)		1
252	Тема: Контрольные испытания по СФП	1

Календарно-тематический план 2-го года обучения (6 ч)

№	Тема	Часы
Раздел: Теория		1
1	Тема : Физическая культура и спорт в России	1
Раздел: Общая физическая подготовка		10
2	Тема : Развитие выносливости	1
3	Тема : Группировки	1
4	Тема : Бег 400 м	1
5	Тема: Прыжки в высоту с места	1
6	Тема: Выпрыгивание из низкого приседа	1
7	Тема: Бег 800 м	1
8	Тема: Баскетбол	1
9	Тема: Эстафета с прыжками	1
10	Тема: Игра «Гонка мячей»	1
11	Тема: Игра футбол	1
Раздел: Специальная физическая подготовка		5
12	Тема : Бег с остановками	1
13	Тема : Подвижные игры	1
14	Тема : Приседание и резкое выпрыгивание	1
15	Тема : Броски набивного мяча	1
16	Тема : Прыжки на одной ноге	1
Раздел: Тактическая подготовка		3
17	Тема : Тактические действия игроков	1
18	Тема : Тактика в нападении	1
19	Тема : Тактика в защите	1
Раздел: Техническая подготовка		6
20	Тема : Обводка стоек	1
21	Тема : Удар ногой на точность	1
22	Тема : Удар по мячу лбом	1
23	Тема : Остановка мяча различными способами	1
24	Тема : Ведение мяча правой ногой	1
25	Тема : Ложные движения	1
Раздел: Контрольные испытания		1
26	Тема : Контрольные испытания по ОФП	1
Раздел: Теория		1
27	Тема : Развитие футбола в мире	1
Раздел: Общая физическая подготовка		10
28	Тема : Развитие быстроты	1
29	Тема : Подтягивания	1
30	Тема : Бег 30 м	1
31	Тема : Отжимания от скамейки	1
32	Тема : Метание мяча на дальность	1
33	Тема : Эстафета	1
34	Тема : Игра «Ручной мяч»	1
35	Тема : Игра «Мяч среднему»	1
36	Тема : Упражнения на быстроту	1
37	Тема : Кросс	1
Раздел: Специальная физическая подготовка		5
38	Тема : Бег с изменением направления	1
39	Тема : Игра «День и ночь»	1

40	Тема : Прыжки вверх	1
41	Тема : Броски набивного мяча над собой	1
42	Тема : Прыжки на обеих ногах	1
Раздел: Тактическая подготовка		3
43	Тема : Тактика вратаря	1
44	Тема : Индивидуальные действия игроков	1
45	Тема : Контратаки	1
Раздел: Техническая подготовка		6
46	Тема : Техника передвижения игрока	1
47	Тема : Открывание	1
48	Тема : Движение без мяча	1
49	Тема : Удар по воротам	1
50	Тема : Удар по мячу головой в прыжке	1
51	Тема : Остановка мяча на высокой скорости движения	1
Раздел: Контрольные испытания		1
52	Тема : Контрольные испытания по СФП	1
Раздел: Общая физическая подготовка		10
53	Тема : Развитие ловкости	1
54	Тема : Группировки в различных положениях	1
55	Тема : Бег 60 м	1
56	Тема : Прыжки в длину с места	1
57	Тема : Кувырки вперед	1
58	Тема : Кувырки назад	1
59	Тема : Стойка на лопатках	1
60	Тема : Игра «Охотники и зайцы»	1
61	Тема : Лазанье по гимнастической лестнице	1
62	Тема : Прыжки на гимнастической скакалке	1
Раздел: Специальная физическая подготовка		5
63	Тема : Бег в различном темпе	1
64	Тема : Развороты без мяча	1
65	Тема : Прыжки с набивным мячом	1
66	Тема : Резкая смена направления движения	1
67	Тема : Броски набивного мяча в прыжке	1
Раздел: Тактическая подготовка		3
68	Тема : Комбинирование обороны	1
69	Тема : Выбор позиции	1
70	Тема : Взаимодействие в защите	1
Раздел: Техническая подготовка		6
71	Тема : Удар внутренней стороной стопы	1
72	Тема : Удар внешней стороной стопы	1
73	Тема : Финты	1
74	Тема : Выбор момента для отбора мяча	1
75	Тема : Остановка катящегося мяча подошвой	1
76	Тема : Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
Раздел: Соревнования		2
77	Тема : Подвижные игры	1
78	Тема: Товарищеские встречи	1
Раздел: Общая физическая подготовка		10
79	Тема : Развитие мышц брюшной полости	1
80	Тема : Упражнения на укрепления пресса	1
81	Тема : Статодинамические упражнения	1

82	Тема : Прыжок с места	1
83	Тема : Прыжки в высоту	1
84	Тема : Ускорение после приземления	1
85	Тема : Рывок по сигналу	1
86	Тема : Эстафета с горизонтальными препятствиями	1
87	Тема : Упражнение для мышц ног	1
88	Тема : Упражнения с гимнастическими палками	1
Раздел: Специальная физическая подготовка		5
89	Тема : «Челночный» бег 3х6м	1
90	Тема : Игра «Третий лишний»	1
91	Тема : Упражнения со штангой	1
92	Тема : Броски набивного мяча в стенку	1
93	Тема : Прыжки с изменением направления	1
Раздел: Тактическая подготовка		3
94	Тема : Взаимодействие в нападении	1
95	Тема : Слаженные действия в защите	1
96	Тема : Игра вратаря на выходах	1
Раздел: Техническая подготовка		6
97	Тема : Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема	1
98	Тема: Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	1
99	Тема : Передача мяча партнеру	1
100	Тема : Удар головой на точность	1
101	Тема : Ведение мяча применяя финты	1
102	Тема : Удар по мячу с поворотом на 90 гр.	1
Раздел: Соревнования		2
103	Тема : Подвижные игры	1
104	Тема: Матчевые встречи	1
Раздел: Общая физическая подготовка		10
105	Тема :Упражнение на развитие мышц таза	1
106	Тема : Упражнения с гантелями	1
107	Тема : Стойка на лопатках	1
108	Тема : Бег с низкого старта	1
109	Тема : Прыжки в длину с разбега	1
110	Тема : Бег 100 м	1
111	Тема : Приседания с набивным мячом	1
112	Тема : Игра «Гонка мячей»	1
113	Тема : Эстафета с прыжками	1
114	Тема : Упражнения со скакалками	1
Раздел: Специальная физическая подготовка		5
115	Тема : Челночный бег 10м	1
116	Тема : Игра «Пираты»	1
117	Тема : Переступы на координационной лестнице	1
118	Тема : Прыжки вверх	1
119	Тема : Отжимание от пола	1
Раздел: Техническая подготовка		6
120	Тема : Удар носком	1
121	Тема : Удар серединой лба на месте	1
122	Тема : Отбор мяча	1
123	Тема : Вбрасывание мяча	1
124	Тема : Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1
125	Тема : Ведение мяча в различных направлениях	1

Раздел: Тактическая подготовка		3
126	Тема : Игра по тактической системе	1
127	Тема : Взаимодействие полузащитников с защитниками	1
128	Тема : Игра центральных защитников	1
Раздел: Соревнования		1
129	Тема: Товарищеская игра	1
Раздел: Теория		1
130	Тема : Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1
Раздел: Общая физическая подготовка		10
131	Тема : Упражнения для мышц ног	1
132	Тема : Упражнения для укрепления гальностопа	1
133	Тема : Упражнения на лестнице	1
134	Тема : Игра футбол	1
135	Тема : Игра «Салки»	1
136	Тема : Прыжки через барьеры	1
137	Тема : Встречная эстафета с мячом	1
138	Тема : Овладение навыками ответных действий	1
139	Тема : Упражнение «Лягушка»	1
140	Тема : Бег с горизонтальными препятствиями	1
Раздел: Специальная физическая подготовка		4
141	Тема : Челночный бег с мячами	1
142	Тема : Бег с падениями	1
143	Тема : Броски набивного мяча	1
144	Тема : Перемещение приставным шагом	1
Раздел: Техническая подготовка		6
145	Тема : Остановка шагом	1
146	Тема : Удар по мячу в прыжке	1
147	Тема : Удар в прыжке с падением	1
148	Тема : Остановка мяча грудью	1
149	Тема : Ведение мяча после рывка	1
150	Тема : Ложный замах	1
Раздел: Тактическая подготовка		3
151	Тема : Взаимодействие защитников с полузащитниками	1
152	Тема : Подстраховка партнеров	1
153	Тема : Игра в штрафной площадке	1
Раздел: Соревнования		1
154	Тема : Спортивные игры	1
Раздел: Общая физическая подготовка		10
155	Тема : Упражнения на гимнастической стенке	1
156	Тема : Игра «Догони мячом!»	1
157	Тема : Упражнение у гимнастическом канате	1
158	Тема : Упражнение на гимнастической скамейки	1
159	Тема : Упражнения для формирования осанки	1
160	Тема : Игра «Метко в цель»	1
161	Тема : Соединение несколько акробатических упражнений	1
162	Тема : Упражнения на гибкость	1
163	Тема : Круговая эстафета	1
164	Тема : Подвижные игры	1
Раздел: Специальная физическая подготовка		5
165	Тема: Бег в колонне по одному	1
166	Тема: Ускорения по сигналу	1

167	Тема: Игра «Попробуй унеси»	1
168	Тема: Подскоки после приседания	1
169	Тема: Броски мяча в прыжке	1
Раздел: Техническая подготовка		6
170	Тема : Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1
171	Тема : Отбор мяча после потери	1
172	Тема : Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1
173	Тема : Удар по летящему мячу средней частью подъема	1
174	Тема : Удар по летящему мячу головой	1
175	Тема : Удар головой на точность	1
Раздел: Тактическая подготовка		3
176	Тема : Атака по флангам	1
177	Тема : Действия при атаке соперников	1
178	Тема : Тактика ввода мяча	1
Раздел: Соревнования		2
179	Тема : Подвижные игры	1
180	Тема: Матчевые встречи	1
Раздел: Общая физическая подготовка		10
181	Тема : Прыжок в высоту с разбега	1
182	Тема : Упражнения с гантелями	1
183	Тема : Упражнения в парах	1
184	Тема : Вольные упражнения	1
185	Тема : Перекаты вперед	1
186	Тема : Игра «Выручай!»	1
187	Тема : Чередование простых прыжков	1
188	Тема : Упражнения со штангой	1
189	Тема : Круговая эстафета	1
190	Тема : Игра в пионербол	1
Раздел: Специальная физическая подготовка		5
191	Тема: Перемещения с броском и ловлей мяча	1
192	Тема: Ускорения с мячами	1
193	Тема: Броски футбольного мяча	1
194	Тема: Развитие прыгучести	1
195	Тема: Игра «Поймал-садись!»	1
Раздел: Техническая подготовка		6
196	Тема: Остановка опускающего мяча	1
197	Тема: Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1
198	Тема: Обманные движения при атаке сзади	1
199	Тема: Отбор мяча в подкате	1
200	Тема: Вбрасывание мяча на дальность	1
201	Тема: Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
Раздел: Тактическая подготовка		3
202	Тема: Развитие атаки вблизи ворот	1
203	Тема: Стандартные положения	1
204	Тема: Игра в обороне	1
Раздел: Соревнования		2
205	Тема: Подвижные игры	1
206	Тема: Соревнования	1
Раздел: Общая физическая подготовка		8
207	Тема: Бег с низкого старта 30 м	1

208	Тема: Эстафета с этапами до 60 м	1
209	Тема: Кросс по пересеченной местности	1
210	Тема: Игра «Футбол»	1
211	Тема: Бег с изменениями направления	1
212	Тема: Развитие силы	1
213	Тема: Рывки по зрительному сигналу	1
214	Тема: Рывки с изменением направления	1
Раздел: Специальная Физическая Подготовка		5
215	Тема: Развитие специальной выносливости	1
216	Тема: Развитие скоростно-силовых качеств	1
217	Тема: Развитие специальной скорости	1
218	Тема: Развитие специальной быстроты	1
219	Тема: Развитие специальной гибкости	1
Раздел: Техническая подготовка		6
220	Тема: Бросок мяча подъемом	1
221	Тема: Удар головой от партнера	1
222	Тема: Штрафной удар	1
223	Тема: Ведение мяча после падения	1
224	Тема: Финты при атаке справа	1
225	Тема: Вбрасывание мяча партнеру	1
Раздел: Теория		1
226	Тема: Организация и проведения соревнований	1
Раздел: Общая физическая подготовка		10
227	Тема : Развитие плечевого пояса	1
228	Тема : Подтягивания	1
229	Тема : Эстафета с набивным мячом	1
230	Тема : Отжимания	1
231	Тема : Бросок мяча	1
232	Тема : Баскетбол	1
233	Тема : Игра «Ручной мяч»	1
234	Тема : Бег 20 м	1
235	Тема : Игра «Мяч среднему»	1
236	Тема : Развитие мышц туловища	1
Раздел: Специальная физическая подготовка		5
237	Тема : «Челночный» бег 5м	1
238	Тема : Игра «Вызов»	1
239	Тема : Прыжки с набивным мячом	1
240	Тема : Броски набивного мяча	1
241	Тема : Приседания с гантелями	1
Раздел: Техническая подготовка		6
242	Тема : Ведение мяча между фишек	1
243	Тема : Отбор мяча	1
244	Тема : Вбрасывание мяча	1
245	Тема : Прием мяча	1
246	Тема : Удар по летящему мячу	1
247	Тема : Удар головой на точность	1
Раздел: Тактическая подготовка		3
248	Тема: Развитие атаки вблизи ворот	1
249	Тема: Стандартные положения	1
250	Тема: Игра в обороне	1
Раздел: Контрольные испытания (приемные и переводные)		1

251	Тема: Контрольные испытания по СФП	1
252	Тема : Перемещение скрестым шагом	1

Календарно-тематический план 3-го года обучения (6 ч)

№	Тема	Часы
Раздел: Теория		1
1	Тема : Физическая культура и спорт в России	1
Раздел: Техническая подготовка		10
2	Тема : Техника передвижения игрока	1
3	Тема : Удар внутренней стороной стопы	1
4	Тема : Остановка катящегося мяча подо	1
5	Тема : Прыжки в высоту с места	1
6	Тема : Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
7	Тема : Многоборье спринтерское	1
8	Тема : Ведение мяча	1
9	Тема : Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	1
10	Тема : Удар носком	1
11	Тема : Футбол	1
Раздел: Специальная физическая подготовка		5
12	Тема : Бег с остановками	1
13	Тема : Подвижные игры	1
14	Тема : Приседание и резкое выпрыгивание	1
15	Тема : Броски набивного мяча	1
16	Тема : Прыжки на одной ноге	1
Раздел: Тактическая подготовка		3
17	Тема : Тактические действия игроков	1
18	Тема : Тактика в нападении	1
19	Тема : Тактика в защите	1
Раздел: Общая физическая подготовка		6
20	Тема : Развитие мышц рук	1
21	Тема : Группировки	1
22	Тема : Бег 20м	1
23	Тема : Прыжки в высоту с места	1
24	Тема : Метание мяча с места	1
25	Тема : Многоборье спринтерское	1
Раздел: Контрольные испытания		1
26	Тема : Контрольные испытания по ОФП	1
Раздел: Теория		1
27	Тема : Развитие футбола в мире	1
Раздел: Техническая подготовка		10
28	Тема : Удар серединой лба на месте	1
29	Тема : Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1
30	Тема : Ведение мяча в различных направлениях	1
31	Тема : Ведение мяча с различной скоростью	1
32	Тема : Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1
33	Тема : Удар по летящему мячу средней частью подъема	1
34	Тема : Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1
35	Тема : Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1
36	Тема : Обманные движения	1
37	Тема : Комбинации из освоенных элементов техники	1
Раздел: Специальная физическая подготовка		5
38	Тема : Бег с изменением направления	1
39	Тема : Игра «День и ночь»	1

40	Тема : Прыжки вверх	1
41	Тема : Броски набивного мяча над собой	1
42	Тема : Прыжки на обеих ногах	1
Раздел: Тактическая подготовка		3
43	Тема : Тактика вратаря	1
44	Тема : Индивидуальные действия игроков	1
45	Тема : Контратаки	1
Раздел: Общая физическая подготовка		6
46	Тема : Бег 30м	1
47	Тема : Прыжки в высоту с разбега	1
48	Тема : Игра «Ручной мяч»	1
49	Тема : Игра «Мяч среднему»	1
50	Тема : Упражнения на быстроту	1
51	Тема : Развитие мышц туловища	1
Раздел: Контрольные испытания		1
52	Тема : Контрольные испытания по СФП	1
Раздел: Техническая подготовка		10
53	Тема : Совершенствование техники ударов и остановок мяча	1
54	Тема : Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	1
55	Тема : Удар по летящему мячу средней частью подъема	1
56	Тема : Резаные удары	1
57	Тема : Удар по мячу серединой лба	1
58	Тема : Остановка катящегося мяча подошвой	1
59	Тема : Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1
60	Тема : Остановка мяча грудью	1
61	Тема : Совершенствование техники ведения мяча	1
62	Тема : Футбол	1
Раздел: Специальная физическая подготовка		5
63	Тема : «Челночный» бег 5м	1
64	Тема : Игра «Вызов»	1
65	Тема : Прыжки с набивным мячом	1
66	Тема : Упражнения с отягощениями	1
67	Тема : Броски набивного мяча в прыжке	1
Раздел: Тактическая подготовка		3
68	Тема : Комбинирование обороны	1
69	Тема : Выбор позиции	1
70	Тема : Взаимодействие в защите	1
Раздел: Общая физическая подготовка		6
71	Тема : Игра в мини-футбол	1
72	Тема : Игра «Перестрелка»	1
73	Тема : Эстафета баскетболистов	1
74	Тема : Упражнение для мышц ног	1
75	Тема : Упражнения с гимнастическими палками	1
76	Тема : Повторный бег отрезками по 20 (30) м	1
Раздел: Соревнования		2
77	Тема : Подвижные игры	1
78	Тема : Товарищеские встречи	1
Раздел: Техническая подготовка		10
79	Тема : Отбор мяча толчком плечо в плечо	1
80	Тема : Отбор мяча подкатом	1
81	Тема : Финт с уходом	1

82	Тема : Финт перед ударом	1
83	Тема : Финт с остановкой	1
84	Тема : Прием мяча, катящегося навстречу.	1
85	Тема : Броску мяча на точность	1
86	Тема : Отбивание мяча вратарем	1
87	Тема : Передача мяча партнеру	1
88	Тема : Удар головой на точность	1
Раздел: Специальная физическая подготовка		5
89	Тема : «Челночный» бег 6м	1
90	Тема : Игра «Вызов номеров»	1
91	Тема : Упражнения со штангой	1
92	Тема : Броски набивного мяча в стенку	1
93	Тема : Прыжки с изменением направления	1
Раздел: Тактическая подготовка		3
94	Тема : Взаимодействие в нападении	1
95	Тема : Слаженные действия в защите	1
96	Тема : Игра вратаря на выходах	1
Раздел: Общая физическая подготовка		6
97	Тема : Прыжки в длину с разбега	1
98	Тема : Многоборье смешанное 5 видов	1
99	Тема : Настольный теннис	1
100	Тема : Игра «Гонка мячей»	1
101	Тема : Эстафета с прыжками	1
102	Тема : Упражнения со скакалками	1
Раздел: Соревнования		2
103	Тема : Подвижные игры	1
104	Тема : Матчевые встречи	1
Раздел: Техническая подготовка		10
105	Тема : Передача мяча партнеру	1
106	Тема : Удар головой на точность	1
107	Тема : Ведение мяча применяя финты	1
108	Тема : Удар по мячу с поворотом на 90 гр.	1
109	Тема : Удары из трудного положения	1
110	Тема : Остановка мяча для дальнейших действий	1
111	Тема : Вбрасывание мяча для прима головой	1
112	Тема : Броски руками на точность	1
113	Тема : Удар по мячу левой ногой	1
114	Тема : Удар по мячу пяткой	1
Раздел: Специальная физическая подготовка		5
115	Тема : Челночный бег 10м	1
116	Тема : Игра «Попробуй унеси»	1
117	Тема : Прыжки с преодолением препятствий	1
118	Тема : Прыжки в верх	1
119	Тема : Отжимание от пола	1
Раздел: Общая физическая подготовка		6
120	Тема: Бег 500м	1
121	Тема: Метание гранаты	1
122	Тема: Игра «Ловцы»	1
123	Тема: Бег 100м	1
124	Тема: Игра «Стритбол»	1
125	Тема: Эстафеты	1

Раздел: Тактическая подготовка		3
126	Тема : Игра по тактической системе	1
127	Тема : Взаимодействие полузащитников с защитниками	1
128	Тема : Игра центральных защитников	1
Раздел: Соревнования		1
129	Тема: Товарищеская игра	1
Раздел: Теория		1
130	Тема : Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1
Раздел: Техническая подготовка		10
131	Тема : Совершенствование техники ведения мяча	1
132	Тема : Встречный финт	1
133	Тема : Отбор мяча в полушаге	1
134	Тема : Вбрасывание мяча	1
135	Тема : Отбивание мяча кулаком на месте	1
136	Тема : Удар с поворотом на 180 гр.	1
137	Тема : Удар головой с поворотом на 180 гр.	1
138	Тема : Овладение навыками ответных действий	1
139	Тема : Совершенствование техники защитных действий	1
140	Тема : Совершенствование техники действий в атаке	1
Раздел: Специальная физическая подготовка		5
141	Тема : Челночный бег с мячами	1
142	Тема : Бег с падениями	1
143	Тема : Броски набивного мяча	1
144	Тема : Ловля мяча	1
145	Тема : Броски баскетбольного мяча	1
Раздел: Общая физическая подготовка		6
146	Тема : Бег 400м	1
147	Тема : Кросс	1
148	Тема : Эстафеты с препятствиями	1
149	Тема : Дартс	1
150	Тема : Игра «Квадрат»	1
151	Тема : Преодоление спортивно-технической полосы	1
Раздел: Тактическая подготовка		3
152	Тема : Взаимодействие защитников с полузащитниками	1
153	Тема : Подстраховка партнеров	1
154	Тема : Игра в штрафной площадке	1
Раздел: Соревнования		1
155	Тема : Спортивные игры	1
Раздел: Техническая подготовка		10
156	Тема : Остановка шагом	1
157	Тема : Удар по мячу в прыжке	1
158	Тема : Удар в прыжке с падением	1
159	Тема : Остановка мяча грудью	1
160	Тема : Ведение мяча после рывка	1
161	Тема : Финт Месхи	1
162	Тема : Финт Зидана	1
163	Тема : Жонглирование мячом	1
164	Тема : Круговая эстафета	1
165	Тема : Ловля мяча после отскока	1
Раздел: Специальная физическая подготовка		5
166	Тема : Бег в колонне по одному	1

167	Тема : Ускорения по сигналу	1
168	Тема : Игра «Попробуй унеси»	1
169	Тема : Прыжки на гимнастических матах	1
170	Тема : Броски мяча в прыжке	1
Раздел: Общая физическая подготовка		6
171	Тема : Прыжки со скакалкой	1
172	Тема : Упражнения с гантелями	1
173	Тема : Упражнения в парах	1
174	Тема : Вольные упражнения	1
175	Тема : Перекаты вперед	1
176	Тема : Кувырки вперед	1
Раздел: Тактическая подготовка		3
177	Тема : Атака по флангам	1
178	Тема : Действия при атаке соперников	1
179	Тема : Тактика ввода мяча	1
Раздел: Соревнования		2
180	Тема : Подвижные игры	1
181	Тема : Матчевые встречи	1
Раздел: Техническая подготовка		10
182	Тема : Бросок мяча подъемом	1
183	Тема : Удар головой от партнера	1
184	Тема : Штрафной удар	1
185	Тема : Ведение мяча после падения	1
186	Тема : Финты при атаке справа	1
187	Тема : Вбрасывание мяча партнеру	1
188	Тема : Жонглирование мячом с подбиванием его внутреннейстороной стопы	1
189	Тема : Жонглирование мячом с подбиванием его внешнее сторонойстопы	1
190	Тема : Жонглирование мячом ударами головой	1
191	Тема : Жонглирование мячом в парах	1
Раздел: Специальная физическая подготовка		5
192	Тема: Перемещения с броском и ловлей мяча	1
193	Тема: Ускорения с мячами	1
194	Тема: Броски футбольного мяча	1
195	Тема: Развитие прыгучести	1
196	Тема: Игра «Самый меткий»	1
Раздел: Общая физическая подготовка		6
197	Тема: Остановка опускающего мяча	1
198	Тема: Ведение мяча с обводкой	1
199	Тема: Финт при резкой атаке с заде	1
200	Тема: Отбор мяча в подкате	1
201	Тема: Вбрасывание мяча на дальность	1
202	Тема: Отбивание мяча катящегося	1
Раздел: Тактическая подготовка		3
203	Тема: Развитие атаки вблизи ворот	1
204	Тема: Стандартные положения	1
205	Тема: Игра в обороне	1
Раздел: Соревнования		2
206	Тема: Подвижные игры	1
207	Тема: Соревнования	1

Раздел: Техническая подготовка		10
208	Тема: Бег с низкого старта 60м	1
209	Тема: Эстафета с этапами до 40м	1
210	Тема: Метание гранаты с места	1
211	Тема: Игра «Футбол»	1
212	Тема: Бег с изменениями направления	1
213	Тема: Развитие силы	1
214	Тема: Рывки по зрительному сигналу	1
215	Тема: Рывки с изменением направления	1
216	Тема: Прыжки на выносливость	1
217	Тема: Серийное выполнение бросков	1
Раздел: Специальная Физическая Подготовка		5
218	Тема: Развитие специальной выносливости	1
219	Тема: Развитие скоростно-силовых качеств	1
220	Тема: Развитие специальной скорости	1
221	Тема: Развитие специальной быстроты	1
222	Тема: Развитие специальной гибкости	1
Раздел: Теория		6
223	Тема: Организация и проведения соревнований	1
Раздел: Соревнования		1
224	Товарищеская игра	1
Раздел: Тактическая подготовка		3
225	Тема : Взаимодействие вратаря и защитников	1
226	Тема : Действия при начале атаки	1
227	Тема : Действия вратаря на перехватах	1
Раздел: Общая физическая подготовка		10
228	Тема : Развитие плечевого пояса	1
229	Тема : Подтягивания	1
230	Тема : Эстафета с набивным мячом	1
231	Тема : Отжимания	1
232	Тема : Бросок мяча	1
233	Тема : Баскетбол	1
234	Тема : Игра «Ручной мяч»	1
235	Тема : Бег 20 м	1
236	Тема : Игра «Мяч среднему»	1
237	Тема : Развитие мышц туловища	1
Раздел: Специальная физическая подготовка		5
238	Тема : «Челночный» бег 5м	1
239	Тема : Игра «Вызов»	1
240	Тема : Прыжки с набивным мячом	1
241	Тема : Броски набивного мяча	1
242	Тема : Приседания с гантелями	1
Раздел: Техническая подготовка		6
243	Тема : Ведение мяча между фишек	1
244	Тема : Отбор мяча	1
245	Тема : Вбрасывание мяча	1
246	Тема : Прием мяча	1
247	Тема : Удар по летящему мячу	1
248	Тема : Удар головой на точность	1
Раздел: Тактическая подготовка		3
249	Тема: Развитие атаки вблизи ворот	1

250	Тема: Стандартные положения	1
251	Тема: Игра в обороне	1
Раздел: Контрольные испытания (приемные и переводные)		1
252	Тема : Контрольные испытания по СФП	1