

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда средняя общеобразовательная школа №19

Согласовано
на педагогическом совете
Протокол № 11
от «31» августа 2020 г.



«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МАОУ СОШ № 19
Кулешова
№ 226-19
31.08.2020 г.

**Рабочая программа
« по футболу»
8-9 класс**

2020-2021 учебный год.

1 Пояснительная записка.

Программа по футболу разработана на основании требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации.

Основными документами, на основании которых составлена программа по баскетболу являются:

Новый федеральный государственный образовательный стандарт общего образования; Постановление от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении Сан.ПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"».

Программа создана на основе курса обучения игре в футбол. Технические приемы, тактические действия и игра в футбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Новизной данных занятий футболом является: индивидуальный выбор учащихся.

Программа направляет деятельность учащихся на изучение истории, техники и тактики избранного олимпийского вида спорта – футбол, на повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом, на сохранение здоровья, на развитие двигательных качеств и способностей.

Актуальность данной программы обусловлена повышенным интересом детей к данному виду спорта, а также положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Футбол доступный вид спорта для учащихся младшего школьного звена, не требующий проявления предельных функциональных возможностей молодого растущего организма.

Футбол, увлекает мальчиков так как:

способствует повышению двигательной активности:

способствует развитию двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, специальной выносливости, повышает функциональные возможности организма, развивает глазомер, точность, быстроту реакции;

экипировка и инвентарь не требуют больших материальных затрат.

Настоящая программа предназначена для подготовки футболистов на этапе начальной подготовки (НП).

Футбол – командная игра, но на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

Футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения техники игровых приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях.

В дворовых условиях старого футбола этот закон действовал неотвратимо: за несколько часов игры в течение дня с разными соперниками мальчик сотни раз повторял основные технические элементы футбола: прием и передачи мяча, обводку соперников, удары с разных дистанций по воротам. Не было больших перерывов между действиями, и в процессе ежедневных игр мышцы мальчика «учились» координировать эти действия.

Слово «учились» применительно к мышцам означает следующее: при каждом повторении какого-либо игрового приема (например, остановки мяча бедром) в

нервно-мышечной системе мальчика или девочки формируется его образ. Он представляет собой систему команд из центральной нервной системы и ответы мышц на эти команды (ответы – это напряжение и расслабление мышц в нужные моменты движения). И чем больше число этих повторений, тем прочнее образ. Если перерывы между повторениями большие, то образ, или «нервно-мышечная память», разрушается, и техника игровых приемов оказывается нестабильной, мало эффективной. Поэтому хорошую черту дворового футбола – многократное повторение игровых приемов – мы должны воспроизвести в организованных условиях футбольных школ.

Обучение технике в футбольной школе – сродни обучению грамоте в общеобразовательной школе. Прежде чем написать сочинение на заданную тему, нужно вначале научиться писать буквы, затем – складывать эти буквы в слова, потом из слов формировать предложения. И наконец, так сочетать эти предложения, чтобы получились рассказ, сочинение.

Такая же ситуация в футболе: прежде чем хорошо играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов в соответствии со стратегией, предложенной тренером.

Данная образовательная программа по мини-футболу разработана для учебно-тренировочной группы с периодом в **1 год обучения**.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года следующая:

- **при нагрузке 6 часов в неделю(210 часов в год) – 3 раза в неделю по 2 часа;**
- **формой занятий является тренировочный занятия по обучению и совершенствованию необходимых навыков и умений.**

Актуальность. Мини-футбол – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране. В большинстве районов нашей страны занятия мини-футболом – один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Физическая нагрузка при занятиях мини-футболом легко варьируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать мини-футбол как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Цель. Деятельность спортивной секции предусматривает многолетнюю и целенаправленную подготовку юных спортсменов. Данная образовательная программа по мини-футболу разработана для спортивно-оздоровительного этапа.

Задачи. На спортивно-оздоровительном этапе подготовки мини-футболистов основные задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса следующие:

- 1 формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта – футболом;
- 2 всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- 3 воспитание черт спортивного характера;
- 4 овладение основами техники футбола и основами соревновательной деятельности.

Футбол – это вид спорта, направленный на развитие всех качеств, позволяющих развиваться гармоничной личности. Направленность тренировочного процесса на всех этапах подготовки юных спортсменов определяется с учетом сенситивных (благоприятных) периодов развития физических качеств.

При наборе учитывается возраст обучающихся и степень их подготовленности. Так как основное место моей работы – преподаватель физической культуры СОШ, это позволяет наблюдать учащихся в процессе уроков и наиболее одаренных детей приглашать на тренировки.

Принципы набора:

- 1 добровольность, заинтересованность;
- 2 наличие медицинского допуска к занятиям;
- 3 школьный возраст;
- 4 приоритет спортивным династиям.

Данная группа по мини-футболу является разновозрастной.

При планировании учебно-тренировочного процесса программный материал на данном этапе подготовки распределялся с учетом материально-технической базы данной школы (наличие мини-футбольного инвентаря, отсутствием собственного стадиона, наличием спортивного зала) и замечательных спортивных традиций этой образовательной школы.

Комплектование любой учебной группы проводится ежегодно в период с 1 по 15 сентября. В течение учебного года ввиду выбытия по различным причинам из состава обучающихся данная группа может быть доукомплектована в результате поиска и отбора одаренных детей.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- 1 стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- 2 динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся с учетом возраста;
- 3 уровень освоения техники.

По окончании годичного цикла тренировок учащиеся должны выполнить разработанные и утвержденные на тренерском совете нормативные требования физической подготовленности.

Планирование результата реализации программ спортивной подготовки на начальном этапе спортивной подготовки

в секции по футболу:

Учебно-тренировочные занятия в спортивной секции «футбол» проводятся круглогодично согласно плану работы. Планирование занятий строится на основе учебных материалов, изложенных в данной программе. При планировании необходимо учитывать местные климатические условия. Примерное количество занятий в неделю для групп новичков составляет три занятия по два часа.

Секция проводится в форме организованного урока по общепринятой схеме согласно расписанию.

Результатом реализации Программы является:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
формирование широкого круга двигательных умений и навыков
всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.
укрепление здоровья, повышение всестороннего физического развития,
привитие интереса к занятиям по футболу
воспитание спортивного трудолюбия и волевых качеств
изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите

воспитание у школьников морально-нравственных качеств;

приобретение начального опыта участия в соревнованиях

Содержание учебного материала в секции по футболу:

Материал программы дается в четырех разделах:

1. Основы знаний
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная подготовка
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме, гигиенических требованиях, избранном виде спорта, о возможностях человека.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения и другие необходимые действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности обучающихся.

Выполнение задач обучения зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.

Актуальность. Футбол – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране. В большинстве районов нашей страны занятия мини-футболом – один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Физическая нагрузка при занятиях футболом легко варьируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать футбол как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

При планировании учебно-тренировочного процесса программный материал на данном этапе подготовки распределялся с учетом материально-технической базы данной школы (наличие футбольного инвентаря, наличие собственного стадиона, наличием спортивного зала) и замечательных спортивных традиций этой образовательной школы.

Данная образовательная программа по футболу разработана для учебно-тренировочной группы с периодом в один год обучения.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 6 часа в неделю (210 часов в год) – 3 раза в неделю по 2 часа; формой занятий является тренировочный занятия по обучению и совершенствованию необходимых навыков и умений.

Комплектование любой учебной группы проводится ежегодно в период с 1 по 15 сентября. В течение учебного года ввиду выбытия по различным причинам из состава обучающихся данная группа может быть доукомплектована в результате поиска и отбора одаренных детей.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся с учетом возраста;

уровень освоения техники.

По окончании годичного цикла тренировок учащиеся должны выполнить разработанные нормативные требования физической подготовленности.

Содержание работы по периодам годичных тренировочных циклов

Основная задача *подготовительного периода* — подготовить команду к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. В ходе занятий проводится комплектование игроков в состав команды, отрабатываются новые приемы техники и тактики, которые намечается применять в соревновательном периоде.

На первом этапе подготовительного периода основное внимание уделяется ОФП и СИФ.

ОФП и СФП на данном этапе отводится около 40-45% времени от каждого занятия;

технической подготовке — 30-35% и тактической подготовке — 20-30% времени.

Основные средства подготовки: ОРУ без предметов, с предметами и на снарядах, ходьба,

бег, волейбол, футбол. Этап пред соревновательной подготовки ставит своей задачей

приобретение спортивной формы. На этом этапе проходит совершенствование специальной

физической и технической подготовки, налаживание тактических взаимодействий против различных систем нападения и защиты.

Основные средства подготовки данного периода: специальные комбинированные упражнения, приближенные к условиям соревнований, учебно-тренировочные двусторонние игры.

На третьем этапе подготовительного периода тактическая подготовка занимает 50-55% времени. На техническую подготовку отводится 30-35%, а на физическую — 1-15% времени. *Соревновательный период* начинается с участия команд в официальных календарных соревнованиях.

Основная задача данного периода — успешное участие в соревнованиях. Особое внимание уделяется совершенствованию технического и тактического мастерства игроков.

Основные средства: специальные упражнения для развития физических качеств, приближенных к игровой обстановке, упражнения в тактических действиях — индивидуальных, групповых, командных.

Основной задачей *переходного периода* является поддержание достигнутого уровня общей и специальной физической подготовленности, постепенное снижение нагрузки и планомерный переход к занятиям и упражнениям из других видов спорта.

Основными средствами данного периода являются упражнения общей и специальной физической подготовленности небольшой интенсивностью, упражнения общей и специальной физической подготовленности с небольшой интенсивностью, упражнения по нормативам, прогулки, походы.

Продолжительность каждого периода и этапа подготовки изменяется в зависимости от календаря соревнований, условий занятий и подготовленности обучающихся.

Правила игры. Организация и проведение соревнований

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности.

Положение о соревнованиях. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Установка перед играми и разбор проведенных игр

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды. Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Места занятий, оборудование и инвентарь

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т. п.) и его назначение. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для

мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, 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, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

Акробатические упражнения.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. 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.

Легко - атлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 800 м. Кроссы о 1000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание набивного мяча на дальность.

Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками.

Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча.

Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого

бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Для вратарей: Из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа 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 движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или 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. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др. Для

вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Изучение техники и тактики игры.

Техника игры

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону окрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. 18 Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров 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. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

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 партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Система контроля и зачетные требования

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической и технико-тактической подготовке.

Выполнение программы по году обучения служит основным критерием оценки качества работы отдельного тренера и спортивной школы в целом. Оценка качества тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях неприемлема в работе с юными футболистами. В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы школы (климатические условия, наличие материальной базы, контингент учащихся и т.д.) педагогический совет школы может вносить изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность. упражнения, включаются элементы соревнований.

Подготовка учащихся к сдаче контрольно-переводных нормативов осуществляется регулярно и является органической частью учебного процесса. Сдача нормативов проводится в специально отведенное время при присутствии администрации школы.

Для перевода из одной учебной группы в другую учащийся обязан выполнить требования, предусмотренные программой для каждой возрастной группы (контрольно-переводные нормативы).

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 5,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 5,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 9,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 10,0 с)
	Челночный бег 4x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 4x10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)

	Тройной прыжок (не менее 860 см)	Тройной прыжок (не менее 600 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 25 см)
Выносливость	Бег на 1000 м(не более 4.30 мин.)	Бег на 1000 м(не более 5 мин.)

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта футбол

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	3

Условные обозначения: 3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние

Тематическое планирование для учебно-тренировочной группы по футболу 1-го года обучения (6 часов в неделю).

№ п/п	Содержание занятий	Год обучения
		1 – г.о.
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу	1
2.	Физическая культура и спорт в России	1
3.	История развития мирового и отечественного футбола	1
4.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	2
5.	Подготовка мест занятий, их оборудование	2
6.	Правила соревнований по футболу	2
Итого часов		9
II. Практическая подготовка		
1.	Общая физическая подготовка	20
2.	Специальная физическая подготовка	30
3.	Техническая подготовка	60
4.	Тактическая подготовка	31
5.	Игровая подготовка	45
6.	Соревнования (согласно календаря)	11
7.	Контрольные испытания	4
Итого часов		201
Всего часов		210

Календарно – тематический план спортивной секции футболу

№	Тематика занятий	Количество теоретических часов	Количество практических часов	Всего часов
1	Техника безопасности на занятиях по футболу	1		1
2	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	1		1
3	Совершенствование передаче мяча на месте		1	1
4	Совершенствование перемещения в стойке игрока приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных исходных положений.		1	1
5	Совершенствование розыгрышу мяча в стандартных положениях (розыгрыш аутов)		1	1
6	Совершенствование перемещения в стойке игрока приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных исходных положений		1	1
7	Обучение передаче мяча в движении.		1	1
8	Обучение комбинации из освоенных элементов: защита «зоной»		1	1
9	Обучение комбинации из освоенных элементов: зонная защита.		1	1
10	Совершенствование стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)		1	1
11	Обучение комбинации из освоенных элементов: 2*1, 2*2		1	1
12	История развития мирового и отечественного футбола	1		1
13	Совершенствование: удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		1	1
14	Обучение комбинации из освоенных элементов: зонная защита.		1	1
15	Обучение остановке мяча в движении.		1	1
16	Совершенствование навыков выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.		1	1
17	Обучение комбинации из освоенных элементов: 2*1, 2*2		1	1
18	Совершенствование навыков выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.		1	1
19	Обучение остановке мяча в движении.		1	1
20	Правила соревнований по футболу	1		1
21	Учебная игра.		1	1
22	Учебная игра.		1	1
23	Совершенствование стойки игрока. Комбинации		1	1

	из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)			
24	Обучение комбинации из освоенных элементов: зонная защита.		1	1
25	Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)		1	1
26	Обучение комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)		1	1
27	Совершенствование передаче мяча в движении.		1	1
28	Совершенствование: из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга.		1	1
29	Совершенствование: из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга.		1	1
30	Совершенствование: из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга.		1	1
31	Совершенствование: удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		1	1
32	Обучение: удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		1	1
33	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	1		1
34	Обучение комбинации из освоенных элементов: защита «зоной»		1	1
35	Совершенствование: из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга.		1	1
36	Обучение комбинации из освоенных элементов: игра один в один (личная защита – прессинг).		1	1
37	Совершенствование навыков остановке мяча. Совершенствование навыков игры 1*1 против вратаря.		1	1
38	Совершенствование: удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		1	1
39	Обучение комбинации из освоенных элементов: 2*3, 3*2		1	1
40	Совершенствование навыков передаче мяча.		1	1
41	Контрольные испытание		1	1
42	Контрольные испытание		1	1
43	Физическая культура и спорт в России	1		1
44	Совершенствование: удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней		1	1

	частью подъема.			
45	История развития мирового и отечественного футбола Совершенствование навыков остановке мяча в движении.		1	1
46	Совершенствование навыков передаче мяча. Обучение комбинации из освоенных элементов: 3*1, 3*2		1	1
47	Обучение комбинации из освоенных элементов: игра один в один (личная защита – прессинг). Эстафеты.		1	1
48	Совершенствование навыков передаче мяча. Совершенствование навыков игры 1*1 против вратаря.		1	1
49	Обучение комбинации из освоенных элементов: игра один в один (личная защита – прессинг).		1	1
50	Совершенствование навыков удара по мячу средней частью подъема – остановка подошвой. Эстафеты.		1	1
51	История развития мирового и отечественного футбола. Совершенствование навыков остановке мяча в движении. Обучение комбинации из освоенных элементов: 3*4, 2*3.	1	1	1
52	Совершенствование: удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		1	1
53	Совершенствование розыгрышу мяча в стандартных положениях (розыгрыш аутов)		1	1
54	Совершенствование навыков остановке мяча.		1	1
55	Совершенствование навыков остановке мяча в движении. Обучение комбинации из освоенных элементов: 3*4, 2*3. Эстафеты.		1	1
56	Обучение остановки мяча бедром.		1	1
57	Обучение игры в стандартах: розыгрыш углового.		1	1
58	Подготовка мест занятий, их оборудование. Совершенствование навыков игры 1*1 против вратаря.	1		1
59	Совершенствование навыков выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.		1	1
60	Обучение игры в стандартах: розыгрыш углового – мяч у соперника.		1	1
61	Обучение остановки мяча бедром.		1	1
62	Совершенствование навыков передаче мяча.		1	1
63	Совершенствование навыков выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.		1	1
64	Совершенствование навыка передачи мяча.		1	1
65	Обучение комбинации из освоенных элементов: игра один в один (личная защита – прессинг).		1	1

66	Совершенствование навыков удара мяча в движении.		1	1
67	Совершенствование навыков вратарей: повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.		1	1
68	Совершенствование навыков передачи мяча.		1	1
69	Совершенствование навыка удара мяча по воротам.		1	1
70	Совершенствование навыков выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.		1	1
71	Совершенствование навыков остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Эстафеты.		1	1
72	Совершенствование навыков удара мяча в движении.		1	1
73	Совершенствование навыков вратарей: повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.		1	1
74	Совершенствование навыка удара мяча по воротам.		1	1
75	Совершенствование навыка ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.		1	1
76	Правила соревнований по футболу Совершенствование навыков остановки мяча в движении.		1	1
77	Совершенствование навыков остановки мяча в движении. Обучение комбинации из освоенных элементов: 3*3, 2*2		1	1
78	Обучение комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)		1	1
79	Совершенствование навыков упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам, упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.		1	1
80	Обучение игры в стандартах: розыгрыш углового.		1	1
81	Совершенствование навыков вратарей: повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.		1	1
82	Совершенствование навыка удара мяча по воротам.		1	1
83	Обучение удару мяча слета. Совершенствование навыков игры 1*1 против		1	1

	вратаря.			
84	Обучение игры в стандартах: розыгрыш углового..		1	1
85	Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)		1	1
86	Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)		1	1
87	Совершенствование навыков скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.		1	1
88	Совершенствование навыков удара мяча слета.		1	1
89	Обучение отбору мяча у соперника. Совершенствование навыков игры 1*1 против вратаря.		1	1
90	Совершенствование навыков остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Эстафеты.		1	1
91	Обучение удару мяча головой.		1	1
92	Учебная игра.		1	1
93	Совершенствование навыков упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам, упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.		1	1
94	Обучение удару мяча слета. Обучение комбинации из освоенных элементов: игра один в один (личная защита – прессинг).		1	1
95	Учебная игра. Правила соревнований по футболу		1	1
96	Совершенствование навыков скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.		1	1
97	Обучение отбору мяча у соперника. Обучение игры в стандартах: розыгрыш углового..		1	1
98	Совершенствование навыков удара мяча.		1	1
99	Обучение отбору мяча у соперника.		1	1
100	История развития мирового и отечественного футбола Совершенствование навыков остановке мяча в движении.		1	1
101	Обучение удару мяча головой. Обучение игры в стандартах: розыгрыш углового.		1	1
102	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).		1	1
103	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.		1	1
104	Совершенствование навыков остановке мяча в движении.		1	1
105	Обучение комбинации из освоенных элементов: игра один в один (личная защита – прессинг).		1	1
106	Учебная игра.		1	1
107	Совершенствование навыков передаче мяча в движении.		1	1
108	Обучение удару мяча головой.		1	1

109	Совершенствование навыка ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.		1	1
110	Совершенствование навыка удара мяча слета. Совершенствование навыков игры 1*1 против вратаря.		1	1
111	Учебная игра.		1	1
112	Совершенствование навыков передаче мяча в движении.		1	1
113	Совершенствование навыков скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.		1	1
114	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).		1	1
115	Учебная игра.		1	1
116	Совершенствование навыков передаче мяча в движении.		1	1
117	Совершенствование навыков удара мяча слета.		1	1
118	Техника игры вратаря. Совершенствование навыков передвижение в воротах различными способами, ловля летящего навстречу мяча на различной высоте.		1	1
119	Учебная игра.		1	1
120	Совершенствование навыков: из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга.		1	1
121	Обучение отбору мяча у соперника. Совершенствование навыков игры 1*1 против вратаря.		1	1
122	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).		1	1
123	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.		1	1
124	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).		1	1
125	Совершенствование навыков: из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга.		1	1
126	Обучение остановке мяча после отскока.		1	1
127	Техника игры вратаря. Совершенствование навыков передвижение в воротах различными способами, ловля летящего навстречу мяча на различной высоте.		1	1
128	Совершенствование навыка ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.		1	1
129	Совершенствование навыков: из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча,		1	1

	на прострел мяча с фланга.			
130	Обучение остановке мяча после отскока.		1	1
131	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).		1	1
132	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.		1	1
133	Совершенствование навыков: удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		1	1
134	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).		1	1
135	Совершенствование навыков удара мяча слета.		1	1
136	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).		1	1
137	Совершенствование навыков: удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		1	1
138	Учебная игра.		1	1
139	Учебная игра.		1	1
140	Совершенствование навыков: удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		1	1
141	Обучение комбинации из освоенных элементов: игра один в один (личная защита – прессинг). Эстафеты.		1	1
142	Совершенствование розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).		1	1
143	Техника игры вратаря. Совершенствование навыков передвижение в воротах различными способами, ловля летящего навстречу мяча на различной высоте.		1	1
144	Совершенствование навыков остановке мяча после отскока.		1	1
145	Совершенствование навыков остановке мяча в движении.		1	1
146	Учебная игра.		1	1
147	Учебная игра.		1	1
148	Совершенствование навыков удара мяча головой.			
149	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха		1	1
150	Совершенствование ударов: комбинации из освоенных элементов: ведение—удар (пас) – прием мяча – остановка – пас.		1	1
151	Правила соревнований по футболу		1	1
152	Совершенствование: удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		1	1
153	Совершенствование розыгрышу мяча в стандартных положениях (розыгрыш аутов)		1	1
154	Совершенствование навыков удара мяча		1	1

	головой.			
155	Совершенствование навыков выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.		1	1
156	Совершенствование навыков остановки мяча в движении.		1	1
157	Правила соревнований по футболу Учебная игра.		1	1
158	Обучение комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)		1	1
159	Учебная игра.		1	1
160	Правила соревнований по футболу	1		1
161	Совершенствование навыков удара мяча головой.			
162	Совершенствование навыков: из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга.		1	1
163	Совершенствование навыков: удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		1	1
164	Совершенствование розыгрышу мяча в стандартных положениях (розыгрыш аутов)		1	1
165	Совершенствование навыков передаче мяча.		1	1
166	Совершенствование навыков остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Эстафеты.		1	1
167	Учебная игра.		1	1
168	Совершенствование навыков упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам, упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.		1	1
169	Совершенствование навыков передаче мяча.		1	1
170	Совершенствование навыков удара по мячу средней частью подъема – остановка подошвой. Эстафеты.		1	1
171	Правила соревнований по футболу Учебная игра.		1	1
172	Обучение остановки мяча бедром.		1	1
173	Первенство школы по футболу.		1	1
174	Первенство школы по футболу.		1	1
175	Первенство школы по футболу.		1	1
176	Учебная игра.		1	1
177	Совершенствование навыка ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.		1	1
178	Совершенствование розыгрышу мяча в стандартных положениях (розыгрыш аутов)		1	1
179	Обучение удару мяча слета.		1	1

180	Совершенствование навыков скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.		1	1
181	Учебная игра.		1	1
182	Учебная игра.		1	1
183	Совершенствование навыков удара мяча слета.		1	1
184	Техника игры вратаря. Совершенствование навыков передвижение в воротах различными способами, ловля летящего навстречу мяча на различной высоте.		1	1
185	Совершенствование навыков остановке мяча после отскока.		1	1
186	Учебная игра.		1	1
187	Обучение удару мяча головой.		1	1
188	Совершенствование навыков удара мяча головой.		1	1
189	Обучение отбору мяча у соперника.		1	1
190	Участие в товарищеских встречах по футболу между школ.		1	1
191	Участие в товарищеских встречах по футболу между школ.		1	1
192	Участие в товарищеских встречах по футболу между школ.		1	1
193	Участие в товарищеских встречах по футболу между школ.		1	1
194	Учебная игра.		1	1
195	Учебная игра.		1	1
196	Контрольные испытание		1	1
197	Контрольные испытание		1	1
198	Участие в районных соревнованиях по футболу.		1	1
199	Участие в районных соревнованиях по футболу.		1	1
200	Участие в районных соревнованиях по футболу.		1	1
201	Участие в районных соревнованиях по футболу.		1	1
202	Совершенствование розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).		1	1
203	Совершенствование розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).		1	1
204	Совершенствование навыков остановке мяча после отскока.		1	1
205	Совершенствование навыков отбору мяча у соперника.		1	1
206	Совершенствование навыков удара мяча слета.		1	1
207	Совершенствование навыков: из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга.		1	1
208	Совершенствование розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).		1	1
	ИТОГО:	9 часов	201 час.	210 час.

