

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа №61 имени М.И.Неделина
г.Липецка

Согласовано Руководитель МК _____/_____/_____ Протокол № 1 от 28.08.2020 г.	Согласовано Заместитель директора _____/_____/_____ _____/_____/_____ _____ 2020 г.
--	--

Дополнительная общеразвивающая программа
спортивной секции «**Юный спортсмен**»

педагога Соловьева А.Ю.

2020-2024 уч.гг.

Возраст детей – 10-15 лет

Срок реализации – 4 года

Год реализации программы - 2020

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от 28.08.2020

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Содержание программы.....	5
3.	Учебно-тематический план.....	9
4.	Список использованной литературы.....	10
5.	Календарно-тематическое планирование.....	11

1. Пояснительная записка

Целью занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

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

В младшей группе решаются определённые задачи: укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, киноколёзки, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель кружка рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

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

Большинство практических занятия следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2 м./с), при температуре не ниже -17°С (для средней климатической полосы).

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

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить манёвренность и подвижность футболиста

в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

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

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования её.

После года обучения занимающийся в кружке ожидает, что он наберёт достаточный уровень общей физической, приобретёт навыки и умения игры в футбол, расширит кругозор и знания по судейству игры в футбол.

Знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.

Уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

2. Содержания программного материала

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 Росси по футболу.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Места занятий оборудование. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

Общая и специальная физическая подготовка. Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккеей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

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

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные 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.

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: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

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».

Техника игры в футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. 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); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практические занятия. **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).

Удары по мячу ногами. 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: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

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: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

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 (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

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. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с 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 в футбол. 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 в «малый футбол».

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

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. Применение различных способов 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 партнёру, 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, вбрасывание 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 партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

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

3. Учебно - тематический план

№	Наименование темы	Количество недель		
		Всего	Теоретическое занятия	Практическое занятия
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2	Развитие футбола в России.	1	1	-
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1	1	-
4	Правила игры в футбол.	1	1	-
5	Общая и специальная физическая подготовка.	8	-	8
6	Техника игры в футбол.	12	-	12
7	Тактика игры в футбол.	11	1	10
Итого:		35	5	30

4. Список литературы для педагога:

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 2011. – 144 с., ил.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М.- 2013.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 2012.
4. Чанади А. Футбол. Техника. М., 2011.
5. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 2011.
6. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. М. 2013.

Тематическое планирование

Секция мини-футбола «Юный спортсмен»

(3 раза в неделю, всего 262,5 часов)

Тема занятия	№ урока	Элементы содержания	Кол-во часов	Дата проведения	По факту
Правила.	1	1. Размеры площадки. 2. Основные ошибки. 3. Техника безопасности. 4. Правила соревнований.	2,5 часа		
Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	2-3	1. Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма. 2. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения. 3. Обучение ударам средней частью подъёма. 4. Игра без вратарей.	5 час		
	4-5	1. Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма. 2. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения. 3. Совершенствование ударов средней частью подъёма. 4. Обучение ударам внутренней частью подошвы. 5. Игра без вратарей.	5 час		
	6-7	1. Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. 2. Обучение отбору мяча с выбиванием. 3. Обучение отбору мяча с выпадом. 4. Игра без вратарей.	5 час		
	8-9	1. Совершенствование отбора мяча с выпадом. 2. Обучение отбору мяча подкатом. 3. Обучение удару внутренней стороной стопы. 4. Обучение остановке внутренней стороной стопы. 5. Игра без вратарей.	5 час		
Техника игры вратаря.	10-11	1. Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком). 2. Обучение приему мяча, катящегося навстречу. 3. Обучение броску мяча на точность. 4. Игра с вратарями.	5 час		

Техника игры вратаря.	12-13	1. Обучение приему мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота. 2. Обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками. 3. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. 4. Игра с вратарями.	5 час		
Определение уровня скоростно-силовой под.	14-18	1. Бег 30м. 2. Прыжок в длину с места. 3. Метание 5 теннисных мячей на точность. 4. Бег 200м. 5. Удар футбольного мяча на дальность. 6. Вбрасывание футбольного мяча. 7. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в цель (2,5 * 1,2м) с бм. 8. Игра с вратарями.	12,5 часов		
Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	19-20	1. Обучение ведению мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения. 2. Встречная эстафета с ведением мяча. 3. Подвижная игра с элементами футбола. Игра с вратарями.	5 час		
	21-22	1. Обучение ударам средней частью подъема. 2. Совершенствование остановки мяча подошвой. 3. Подвижная игра с элементами футбола.	5 час		
	23-24	1. Обучение ударам средней частью подъема по неподвижному мячу. 2. Совершенствование остановки мяча подошвой. 3. Игра с вратарями.	5 час		
	25-26	1. Совершенствование ударов средней частью подъема по неподвижному мячу. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Учебная игра.	5 час		
	27-28	1. Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. 2. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в ворота с бм. 3. Игра с вратарями.	5 час		
Развитие скоростно-	29-30	1. Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и	5 час		

<p>силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.</p>		<p>катящемуся мячу. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Игра с вратарями.</p>			
	31-32	<p>1. Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. 2. Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу. 3. Игра с вратарями.</p>	5 час		
	33-34	<p>1. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. 2. Обучение ведению мяча зигзагами. 3. Подвижная игра с элементами футбола. 4. Учебная игра.</p>	5 час		
	35-36	<p>1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. 2. Ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар внутренней частью подъема в цель. 3. Учебная игра.</p>	5 час		
	37-38	<p>1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой. 2. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом. 3. Учебная игра.</p>	5 час		
	39	<p>1. Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку. 2. Учебная игра.</p>	2,5 часа		
	40-41	<p>1. Обучение ударам внутренней стороной стопы. 2. Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы. 3. Подвижная игра с элементами футбола. 4. Учебная игра.</p>	5 час		
	42-43	<p>1. Обучение ударам головой по подвешенному мячу. 2. Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу. 3. Обучение вбрасыванию мяча. 4. Учебная игра.</p>	5 час		
<p>Развитие скоростно- силовых качеств. Техника ведения,</p>	44-45	<p>1. Совершенствование отбора мяча выпадом. 2. Совершенствование отбора мяча подкатом.</p>	5 час		

остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.		3. Учебная игра.			
	47-47	1. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Учебная игра.	5 час		
	48-49	1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель. 2. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении. 3. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъема. 4. Учебная игра.	5 час		
Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	50-51	1. Обучение ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног. 2. Совершенствование ведения мяча с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней частью подъема в цель. 3. Учебная игра.	5 час		
	52-53	1. Совершенствование ведения мяча средней частью подъема и остановки подошвой по зрительному сигналу. 2. Обучение удару средней частью подъема по неподвижному мячу. 3. Обучение удару средней частью подъема в цель после ведения мяча. 4. Подвижная игра с элементами футбола.	5 час		
	54-55	1. Совершенствование удара средней частью подъема в цель. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Учебная игра.	5 час		
Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	56-57	1. Совершенствование ударов головой по подвешенному и подброшенному над собой мячу. 2. Совершенствование ударов головой по мячу после вбрасывания партнером. 3. Подвижная игра с элементами футбола.	5 час		
	58-59	1. Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом с последующим переносом за мяч. 2. Обучение замаху правой ногой влево над	5 час		

		неподвижным мячом, последующему переносу за мяч, толчку мяча вправо внешней частью подъема и продвижению за мячом. 3. Учебная игра.			
	60-61	1. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах с продвижением. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Совершенствование ударов средней частью подъема по катящемуся навстречу мячу. 4. Учебная игра.	5 час		
	62-63	1. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 4. Учебная игра.	5 час		
	64-65	1. Обучение подбиванию мяча. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Учебная игра.	5 час		
	66-67	1. Совершенствование удара средней частью подъема в цель. 2. Обучение ведению мяча, обводке стойки с применением ложного замаха на удар, удару по воротам средней частью подъема. 3. Учебная игра.	5 час		
	68-69	1. Совершенствование передачи мяча внутренней частью подъема с остановками внутренней стороной стопы. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Учебная игра.	5 час		
Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	70-71	1. Обучение ударам головой в кольцо-мишень с расстояния 2м после набрасывания мяча партнером. 2. Обучение ударам головой в кольцо-мишень с расстояния 2м после подбрасывания мяча над собой. 3. Подвижная игра с элементами футбола.	5 час		
	72-73	1. Совершенствование ведения мяча с остановкой по зрительному сигналу. 2. Обучение ведению мяча с остановкой по зрительному сигналу, подхвату мяча и последующему ускорению по второму зрительному сигналу. 3. Обучение ведению мяча с выполнением обманного движения на остановку около стойки. 4. Обучение обводке пассивно атакующего	5 час		

		противника при помощи обманного движения на остановку. 5. Учебная игра.			
	74-75	1. Вбрасывание мяча партнеру с места из положения ноги вместе для остановки его внутренней стороной стопы. 2. Вбрасывание мяча партнеру с места из положения одна нога впереди для остановки его внутренней стороной стопы. 3. Учебная игра.	5 час		
	76-77	1. Обучение передаче мяча внутренней частью подъема на ход партнеру для остановки его подошвой или внутренней стороной стопы. 2. Обучение ведению мяча с последующей передачей партнеру, начавшему встречное движение без мяча. 3. Обучение ведению мяча с последующей передачей партнеру, открывающемуся для приема мяча сбоку. 4. Учебная игра.	5 час		
	78-79	1. Подвижная игра с элементами футбола. 2. Совершенствование ведения мяча, обводки трех стоек с последующим ударом внутренней частью подъема в цель. 3. Учебная игра.	5 час		
	80-81	1. Обучение вбрасыванию мяча из положения ноги врозь на ход партнеру, приему мяча партнером, с последующим ведением и ударом внутренней частью подъема в цель. 2. Обучение вбрасыванию мяча из положения ноги врозь на ход партнеру, приему мяча партнером, с последующим ударом по отскочившему от земли мячу в цель. 3. Учебная игра.	5 час		
Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	82-83	1. Совершенствование ведения мяча, обводки трех стоек с применением обманного движения на удар и с последующим ударом средней частью подъема в цель. 2. Совершенствование ведения мяча, обводки стойки и футболиста, выполняющего пассивный отбор мяча, с применением обманного движения на удар и с последующим ударом средней частью подъема в цель. 3. Учебная игра.	5 час		

	84-85	1. Обучение ударам головой по воротам с расстояния 3м после набрасывания мяча партнером. 2. Обучение ударам головой по воротам с расстояния 2м после подбрасывания мяча над собой. 3. Учебная игра.	5 час		
	86	1. Обучение остановке мяча грудью и бедром. 2. Учебная игра.	2,5 часа		
	87	1. Обучение ведению мяча по прямой с имитацией остановки подошвой по зрительному сигналу. 2. Совершенствование обманного движения на остановку мяча во время ведения. 3. Учебная игра.	2,5 часа		
	88	1. Подвижная игра с элементами футбола. 2. Учебная игра.	2,5 часа		
	89	1. Обучение развитию атаки флангом крайним защитником и нападающим. 2. Учебная игра.	2,5 часа		
Развитие скоростно-силовых качеств.	90	1. Обучение приему мяча, катящегося навстречу по земле и летящего навстречу на уровне живота и груди. 2. Игра в ручной мяч.	2,5 часа		
	91	1. Обучение приему мяча, летящего выше уровня головы навстречу вратарю. 2. Обучение приему мяча, летящего выше уровня головы сбоку от вратаря. 3. Обучение вбрасыванию мяча на точность. 4. Игра в ручной мяч.	2,5 часа		
Развитие скоростно-силовых качеств.	92	1. Обучение приему мяча в прыжке после отскока от земли. 2. Обучение приему мяча в прыжке после вбрасывания его партнером. 3. Игра в ручной мяч.	2,5 часа		
	93	1. Обучение ударам по мячу средней частью подъема с рук на дальность. 2. Обучение ударам по мячу средней частью подъема после отскока мяча от земли на дальность. 3. Обучение вбрасыванию мяча рукой из-за головы на точность. 4. Обучение вбрасыванию мяча рукой снизу на точность. 5. Игра в ручной мяч.	2,5 часа		
Определение уровня скоростно-	94-99	1. Метание 5 теннисных мячей на точность. 2. Бег 200м. 3. Удар футбольного мяча на дальность.	15 часов		

силовой под.		4. Вбрасывание футбольного мяча. 5. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в цель (2,5 *1,2м) с бм. 6. Учебная игра.			
Матчевые встречи.	100-105	1. Выполнение технико-тактические действия в игре.	15 часов		