

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Себежское специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа»
(Себежское СУВУ)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
педагогического совета

31.08.2020г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора Себежского СУВУ

от 31.08.2020г. № 350

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»

*Возраст обучающихся – 11 -18 лет
срок реализации - 1 год.*

Автор:
Педагог дополнительного образования
Пономарев Роман Владимирович

г.Себеж

2020 – 2021 учебный год

Содержание:

1.	Пояснительная записка	3
1.1	Направленность программы	3
1.2.	Новизна и актуальность	3
1.3.	Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы	3
1.4.	Возраст обучающихся	4
1.5.	Сроки реализации	4
1.6.	Формы и режим занятий	4
1.7.	Планируемые результаты и мониторинг результатов освоения программы	5
2.	Учебный план	6
3.	Содержание программы	8
4.	Методическое обеспечение	13
5.	Материально-техническое обеспечение	23
6.	Требования техники безопасности	24
7.	Список литературы	26

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа физкультурно-спортивной направленности по футболу разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта утвержденными приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 г. N 1125;
- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554 письмо Минспорта России);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года N 645 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";
- Устава ФГБПОУ «Себежское СУВУ».

В основу программы заложены основополагающие принципы общей физической подготовки подростков. Она создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Футбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в футбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в футбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост.

1.1. Направленность:

- физкультурно-спортивная.

1.2. Новизна и актуальность:

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Отличительной особенностью программы является то, что она разработана на основе типовых программ, с учетом использования различных технологий и **адаптирована** для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья обучающихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств. Систематические занятия футболом способствуют развитию у обучающихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

Адресат программы

Программа адресована обучающимся от 11 до 18 лет. При отборе обучающихся учитываются их склонности, возможности, интересы.

Вовлекаются не только самые способные и подготовленные обучающиеся, но и средние и слабые по знаниям и **дети с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья)**. Помочь обучающимся найти себя как можно раньше – одна из важных задач программы .

Актуальность программы состоит в ее своевременности и востребованности, так как модернизация образовательной системы России выдвигает новые требования к современному человеку, реализующему свои потенциальные возможности в обществе.

Компетентный подход выходит на первый план личностной сформированности. Разностороннее развитие личности предполагает формирование разнообразных способностей и интересов, соответствующих различным сферам человеческой деятельности, что, разумеется, не исключает выделение личностью чего-либо одного, наиболее значимого для себя.

Физическая культура является составляющей понятия «культура», это определенная система ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и

формирования здорового образа жизни, социальной адаптации (ст. 2 Федерального закона о физической культуре и спорте). Занятия населения физической культурой и спортом, а также успехи на международных соревнованиях являются доказательством жизнеспособности любой нации. Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

1.3.Цель и задачи программы:

Цель – удовлетворение потребностей обучающихся в период всего обучения в занятиях физической культурой и спортом, всестороннее развитие свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно актуальную личность. Формирование умений и навыков в области физической культуры и спорта в избранном виде спорта (футбол).

Задачи:

Образовательные:

- обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча;
- начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям футболом, приучение к игровой обстановке;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Развивающие:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- развивать любознательность как основа познавательной активности детей;
- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности обучающихся
- развивать двигательные способности,

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

1.4. Возраст обучающихся 11-18 лет. На обучение принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний врача для занятий данным видом спорта.

1.5. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Занятия проходят на базе ФГБПОУ «Себежское СУВУ», включая каникулярное время.

1.6. Формы и режим занятий:

Форма обучения: форма занятий очная

- теоретические занятия;
- практические занятия (однонаправленные, комбинированные);
- индивидуальное тестирование;
- игровые занятия (подвижные, спортивные игры, эстафеты);
- календарные соревнования;
- учебные, тренировочные и товарищеские игры;
- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;

Режим занятий:

- Один год обучения, 40 недель, 6 часов в неделю, 240 часов.

1.7. Планируемые результаты и мониторинг результатов освоения программы

О результативности освоения программы можно судить по сформированности у обучающихся следующих знаний, умений и навыков:

- устойчивая ориентация обучающихся на здоровый образ жизни, сбалансированный спортивный режим, снижение уровня заболеваемости;
- сформированность личностных качеств, мотивация на получение новых знаний;
- достаточное физическое развитие;
- владение теоретическими знаниями;
- владение техническими и тактическими приемами игры;
- высокая результативность соревновательной деятельности;
- способность к самореализации, умение применять полученные навыки в соревновательной деятельности, в инструкторско-судейской практике, в жизненных ситуациях.

Формы подведения итогов реализации программы:

- контрольные игры.
- индивидуальное тестирование.

- соревнования.
- спортивные конкурсы, праздники.
- судейско-инструкторская практика.
- анализ динамики результатов обучающихся

2. Учебный план

	Раздел подготовки	Количество Часов	Аттестация (кол-во часов)	Итого часов
1.	Теоретическая подготовка	6	2	8
2.	Общая физическая подготовка	49	2	51
3.	Специальная физическая подготовка	56	4	54
4.	Техническая подготовка	58	2	60
5.	Тактическая подготовка	22		22
6	Учебные и тренировочные игры	30		30
7	Контрольные игры и соревнования			5
8.	Инструкция и судейская практика	4	2	6
9.	Контрольные и переводные испытания	4		4
Итого:		229	11	240

Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе обучения, с учетом соотношения средств общей физической, спортивно-технической подготовки. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах. Тематический учебный план на 40 недель.

Календарно-тематический план

Для спортивно-оздоровительной группы (6 часов)													
Разделы подготовки	Месяцы												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	-				8
ОФП	5	6	5	6	5	6	5	5	4	4			51
СФП	5	5	6	6	4	6	5	6	6	6			54
Изучение и совершенствование техники	5	7	6	6	4	6	6	8	6	6			60
Изучение и совершенствование тактики	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2			22
Учебные и тренировочные игры	4	4	4	4	4	2	4	2	2				30
Контрольные игры и соревнования							1	1	2	1			5
Контрольные и переводные испытания	2								2				4
Инструкция и судейская практика		2		2		2							6
Итого часов													240
	25	27	25	26	20	23	25	26	24	19			
количество недель										-	-	-	40

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание этапов спортивной подготовки определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми ФГБПОУ « Себежский СУВУ».

На спортивно-оздоровительном этапе юные футболисты изучают подвижные игры, осваивают процесс игры соответствии с правилами «малого футбола», изучают основы техники футбола, элементы тактики малых групп.

Дети учатся тренироваться, играть и получать радость от игры в футбол и общения. На этом этапе обучающиеся получают теоретические знания о технике футбола, основах тактики и правилах игры в футбол, гигиеническом обеспечении учебного процесса, о том, что такое врачебный контроль и что нужно делать, если в ходе тренировки обучающийся получил травму. Они не участвуют в официальных соревнованиях. Можно организовывать внутри училищные соревнования, проводимые по особым правилам. В сериях кратковременных игр в этих случаях победителями и побежденными оказываются не команды, а конкретные обучающиеся, внесшие наибольший или наименьший вклад в результат игры. Спортивно-оздоровительные группы формируют как из вновь зачисляемых в учреждение, так и из обучающихся в ней, но не имеющих по каким-либо причинам возможность продолжать занятия на других этапах подготовки и желающих заниматься футболом. При невозможности зачисления всех желающих в спортивно-оздоровительные группы отбор проводят по результатам контрольных испытаний.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья;
- формирование у обучающихся интереса и любви к футболу и спорту;
- выявление обучающихся, талантливых по отношению к спортивным играм и к футболу;
- гармоничное развитие двигательных качеств и способностей;
- овладение основами техники футбола;
- выявление перспективных по отношению к игровой деятельности.

Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа, возраст зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных группах по виду спорта футбол

(Приложение №1 к ФССП) Таблица № 2

Этап подготовки	Основная задача этапа	Продолжительность этапа (в годах)	Возраст зачисления в группы (лет)	Мин. наполняемость групп (чел.)
Спортивно-оздоровительный	Расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита	Весь этап	11-18	6

Соотношение объемов тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта футбол

В основе управления тренировочным процессом лежит правильное изменение соотношения групп упражнений и объемов нагрузки в них на этапе подготовки.

Таблица № 3

Разделы спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка (%)	50-55
Техническая подготовка (%)	32-37
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8

На спортивно-оздоровительном этапе подготовке нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей обучающихся, от состояния их здоровья и от уровня накопленных умений.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица № 4

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный Этап
Количество часов в неделю	3
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	240

Режим тренировочной работы

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 40 недель. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

Режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности

Таблица № 5

Этап подготовки	Год обучения	Максимальное количество часов в неделю	Требования к спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный	Весь этап	3	Медицинский допуск

Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся

Основными задачами являются:

- контроль состояния здоровья юных футболистов;
- оказание экстренной медицинской помощи при возникновении ситуаций, угрожающих жизни;
- предупреждение травм и их рецидивов, профилактика травматизма, лечение травм опорно-двигательного аппарата и восстановление после них с помощью средств и методов, разрешенных в педиатрической практике;
- диспансеризация обучающихся в соответствии с утвержденными методическими рекомендациями;
- медицинское сопровождение тренировочного процесса и соревновательной деятельности;

Младший возраст.

Увеличивается мышечная сила рук и ног, но слабы глубокие мышцы спины, большая гибкость позвоночника. В этом возрасте процессы возбуждения продолжают преобладать над торможением. Длина тела увеличивается, что сопровождается более интенсивным нарастанием длины сосудов – на этом фоне наблюдается даже понижение кровяного давления. Достаточно выраженная гетерохронность в этом возрасте предрасполагает к нарастанию утомления, что усугубляется непродуманной системой нагрузок и игнорированием режима.

Предельные тренировочные нагрузки

Занятие продолжительностью 45 мин (11 лет) и 60 мин с уменьшенной интенсивностью. В физическую подготовку входят общие развивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию. В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (без единоборств и больших перемещений). В тактическую подготовку – упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях; игры в уменьшенных составах (5х5, 6х6). Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм футболиста адаптируется к определенным нагрузкам.

Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных футболистов игра в футбол без каких-либо специфических ограничений должна занимать на тренировках особое, наиболее значимое место. В этом возрасте юные футболисты приходят на тренировку играть, а не учиться. Поэтому размеры площадок сокращают, количество играющих уменьшают, нет вратарей. Это приводит к увеличению количества голов, повышая интерес к занятиям футболом. На спортивно-оздоровительном этапе не должно быть официальных игр и турниров. Все игры проводят в праздничной обстановке, без определения спортивного результата команд. Допускают изменения в составах команд с определением индивидуальных достижений учеников (например: количество голов, количество удачных мини-матчей).

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическая часть программы содержит учебный материал по спортивно-оздоровительному этапу подготовки. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по обучению, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по учебно-тренировочной и воспитательной работе.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Программный материал предполагает решение следующих

основных задач:

- содействие всестороннему гармоническому развитию физических способностей, укреплению здоровья;
- привлечение максимально возможного количества обучающихся к систематическим занятиям спортом;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых людей;
- формирование двигательных навыков и умений;
- утверждение здорового образа жизни;
- овладение основами футбола.

Формы и методы проведения занятий при реализации программы

Основные методы организации занятия:

теоретические (устное изложение, беседа, анализ);

практические (тренинг, упражнения).

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, опросов. Учебный материал распределяется на весь период обучения. Теоретические знания должны иметь целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Практическая подготовка подразумевает под собой тренировочные занятия (групповые и индивидуальные занятия), проводимые под руководством педагога дополнительного образования.

Методика проведения занятия

1. *Подготовительная часть.* Направлена на организацию занимающихся и обеспечение их функциональной готовности для решения задач основной части занятия. Средствами подготовительной части являются: строевые упражнения, комплекс общеподготовительных упражнений.

2. *Основная часть.* Решаются задачи специальной функциональной подготовки; вооружение специальными знаниями о здоровье, физической подготовленности, футбола и других видов спорта и усвоение этих знаний занимающимися; формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств. Средства решения этих задач – общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры, противоборство.

3. *Заключительная часть.* Решаются задачи организованного завершения занятия, снижения физического и психического напряжения организма занимающихся, подведение итогов занятия. Средства, применяемые в этой части – упражнения на восстановление дыхания, медленный бег и ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

Основные методы физической подготовки:

1. Игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
2. Повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
3. Равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
4. Круговой (комплексное развитие физических качеств занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий – круговая тренировка);
5. Соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП).

Условия и место подготовки: спортивный зал с соответствующим оборудованием, мелкий инвентарь (скакалки, набивные мячи, гантели), спортивные площадки.

Основные задачи для занимающихся 11-13 летнего возраста:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений связанных с ними элементарных знаний;
- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;

Основные задачи для занимающихся 13-18 летнего возраста:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений связанных с ними элементарных знаний;
- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Программный материал

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья;
- формирование у обучающихся интереса и любви к футболу и спорту;
- гармоничное развитие двигательных качеств и способностей;
- овладение основами техники футбола;
- выявление перспективных по отношению к игровой деятельности детей
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно- патриотического, трудового воспитания обучающихся.

Теоретическая подготовка.

Вводное занятие. Физическая культура в России.

Порядок и содержание работы секции. Понятие о физической культуре.

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

Значение Единой всесоюзной спортивной квалификации в развитии спорта в России, повышение разрядных норм и требований как выражение неуклонного роста достижений российских спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Нормы и требования.

Рост массовости спорта в России и достижений российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Российские спортсмены- чемпионы олимпийских игр, мира и Европы по многим видам спорта.

Развитие футбола в России и за рубежом.

Характеристика игры в футбол. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Краткие сведения по истории развития футбола.

Футбол в России. Этапы развития футбола в нашей стране.

Первые международные встречи советских футболистов. Российские футболисты – олимпийские чемпионы и чемпионы мира. Основные направления в развитии техники и тактики футболиста.

Гигиенические требования и навыки закаливания.

Режим и питание спортсмена. Понятие о гигиене. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде футболиста. Режим питания и

питьевой режим вовремя тренировки и соревнований. Значение и способы закаливания. Состояние рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений мышечную, сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Правила игры. Организация и разбор проведенных игр, места занятий, инвентарь и оборудование. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их организации и проведению. Разбор и изучение правил игры в футбол. Методика судейства. Площадка для проведения занятий и соревнований по футболу. Основные требования, предъявляемые к ним. Основное дополнительное оборудование и его значение.

Уход за инвентарем и оборудованием /подготовка мячей, разметка и уход за площадкой и т.д. Требование к спортивной одежде и обуви.

Значение предстоящей игры. Особенности игры противника.

Предварительные сведения о противнике: состав команды и характеристика её игроков, положение команды в календаре, техника и тактика игры команды и её отдельных звеньев. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание команде, звеньям, игрокам. Действия игроков отдельные моменты игры. Роль капитана. Напоминание о спортивной этики – корректность в игре, уважение к судьям и игрокам противника. Значение указаний тренера в перерыве игры. Разбор прошедшей игры. Причины невыполнения общего плана игры и отдельных заданий игроками. Значение записи и наблюдений при разборе.

Выводы и указания об устранении недостатков на последующих тренировках.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые способности и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

упражнения для рук и плечевого пояса;

сгибание и разгибание рук, 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 ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями;

упражнение с сопротивлением. Упражнения в парах- повороты и наклоны

туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переносы партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

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. Легкоатлетические упражнения:

-бег на 30,60,100,400м;

-кроссы от 1000 до 3000 м /в зависимости от возраста/;

-6-минутный и 12-минутный бег;

-прыжки в длину с места;

-тройной прыжок с места и с разбега;

-много-скоки;

-пятикратный прыжок с места.

Спортивные игры:

ручной мяч; баскетбол; волейбол.

Специальная физическая подготовка.

СФП направлена на совершенствование двигательных качеств футболистов, на подготовку организма к физическим напряжениям.

Упражнения для развития быстроты:

бег 30 м с ведением мяча; бег 5х30 м с ведением мяча;

удар по мячу на дальность /сумма ударов правой, левой ногой/; вбрасывание мяча рукой на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;

удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота, удары на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости:

игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом; многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: например, повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для развития ловкости:

держание мяча в воздухе /жонглирование/, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведения мяча головой;

парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями;

эстафеты с элементами акробатики;

подвижные игры: *Живая цель*, *Салки мячом*, *Ловля парами* и др.

Техническая подготовка

Техника передвижения:

различные сочетания приёмов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой:

удары внешней, внутренней, средней частями подъёма, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полу-лёта.

Удары правой и левой ногой.

выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведение и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние /с различным направлением и траекторией полёта/. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой.

-удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.

-Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние.

-Удары головой в единоборстве и активным сопротивлением.

Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад /в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки/. Остановка грудью летящего с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча.

-ведение средней и внешней частями подъёма, носком и внутренней стороной стопы.

-ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения /финты/.

-обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч.

-финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнёру, «ударом головой».

-обманные движения « с остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча».

-выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча.

-отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде /полу-шпагат и шпагат/ и в подкате.

Вбрасывание мяча.

-вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега.

-вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря.

-Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей.

Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением.

-Ловля мячей на выходе.

-Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением.

-Отбивка мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

-Перевод мяча через перекладину ладонями /двумя, одной/ в прыжке.

-Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

-Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Тактика падения.

Индивидуальные действия.

Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.

Эффективное использование изученных технических приемов.

Способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

-Взаимодействие с партнерами в равном соотношении и численном превосходстве соперника.

-Используя короткие и средние передачи.

-Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».

-Комбинация «пропуск мяча».

-Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия.

-Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте.

-Согласно избранной тактической системе в составе команды.

-Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты. Индивидуальные действия.

-Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча.

-Совершенствование в «перехвате».

-Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.

-Противодействие передаче ведению и удару по воротам.

Групповые действия.

-Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника.

-Осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера.

-Организация противодействия комбинациям «стенки», «скрещивание»,

«пропуск мяча».

-Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций».

-Организация и построение «стенки».

-Комбинация с участием вратаря.

Командные действия.

-Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте.

-Согласно избранной тактической системе в составе команды.

-Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.

-Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря.

-Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.

-Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей.

-указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию;

-выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот;

-введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры.

-обязательное применение в играх изученного программного материала / для данного года обучения/ по технической и тактической подготовке.

Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов.

Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть спортивной подготовки, задачами которой является формирование спортивного интереса, психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли, адекватной самооценки.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у ребенка возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность детей к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Важно, чтобы дети, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Мониторинг результатов освоения программы

Выступления на соревнованиях являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки планируются заранее.

Основными документами планирования, проведения и участия в соревнованиях являются календарный план и положения о соревнованиях.

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса.

Документами фиксирующие результаты эффективности спортивно-оздоровительного этапа являются протоколы соревнований и результаты протоколов контрольных испытаний обучающихся при переводе в группу начальной подготовки. А так же, уровень физической подготовленности обучающихся в спортивно-оздоровительных группах определяется по зачетным требованиям по физической подготовки, перечисленным в содержании программы.

Предполагаемые результаты освоения программы.

Теоретическая подготовка:

- основы техники безопасности во время занятия в пути следования на занятия и по дороге домой;
- правила дорожного движения;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации;
- история возникновения и развития футбола;
- ведущие спортсмены Отечественного и Мирового футбола;
- значение ОФП и СФП для повышения спортивного мастерства; Общая физическая подготовка:
- задачи общей физической подготовки;
- упрощенные правила спортивных игр (баскетбол, лапта и т.д.) и подвижных игр для развития техники бега, выносливости, быстроты.

Специальная физическая подготовка:

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных футболистов;

цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки.

Техническая подготовка:

- введение мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами;
- остановка мяча: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, серединой подъема;
- удары: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема (прямым подъема), внутренней частью подъема, внешней частью подъема.

Тактическая подготовка:

знать деятельность футболиста на поле Текущие, контрольные и переводные

испытания:

нормативные требования для своей группы. Участие в соревнованиях:

календарный план соревнований;

основные виды соревнований для своего роста. Учебные игры:

знать упрощенные правила игр.

Контрольные нормативы для перевода в ГНП-1

Таблица 6

Контрольные упражнения	Уровень подготовки		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
ОФП			
Бег 30 м	5.6	5.9	6.0
Бег 300 м	70	75	80
Прыжок с места	150	140	130
СФП			
Бег 30 м с/м	6.9	7.0	7.1
Вбрасывание	8	7	6
Удары на точность	30	25	20

По данной программе планируется проведение тестирования физической и специальной подготовленности обучающихся.

Тестирование проводится в начале учебного года (сентябрь, октябрь)- предварительное, в середине учебного года (декабрь, январь)- контрольное в конце учебного года (июнь) – итоговое.

Данное тестирование позволяет установить конечный результат работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и повести итоги учебно – воспитательного процесса.

5. Материально-техническое обеспечение

Отделение футбола должно быть укомплектовано следующим минимумом спортооружений, оборудования и инвентаря:

1. Футбольное поле, ворота
2. Футбольная площадка, ворота
3. Футбольные мячи
4. Набивные мячи массой 1-2 кг
5. Конусы, комплекты манишек разного цвета
6. Игровая форма

5. Требования техники безопасности

- К занятиям по футболу допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности.
- При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- На занятиях обучающиеся должны быть в спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- Педагог дополнительного образования обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- Не допускать нахождения обучающихся в спортивном зале без присмотра педагога дополнительного образования.
- Обучая занимающихся, педагог дополнительного образования должен обеспечить правильный показ и страховку при выполнении упражнений и приемов, начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде (сигналу) педагога дополнительного образования.
- При организации занятия следить за тем, чтобы обучающиеся самовольно не использовали снаряды и тренажеры.
- При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи, мячи и т.д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между обучающимися.
- При организации занятия педагог дополнительного образования должен следить за состоянием обучающихся, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, педагог дополнительного образования предлагает обучающемуся отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.
- При проведении спортивных и подвижных игр, строго соблюдать правила игры, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде педагога дополнительного образования, избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

При проведении занятия педагог дополнительного образования должен правильно выбрать место нахождения, чтобы в поле зрения находились все обучающиеся. Таким образом, все оборудование и инвентарь, используемые обучающимися должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности. Помещение для тренировочных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать их возрастным показателям. Все обучающиеся должны находиться в поле зрения педагога дополнительного образования, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми спортсменами действиями.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С.Н. Футбол в школе – М.; ФиС, 1986 г.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет – М., Граница, 2008 г.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера – М., Олимпия, Человек, 2004-2007 г.
4. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
5. Тунис Марк Психология вратаря – М., Человек, 2010 г.
Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов – М, Человек, 2010 г.
6. Футбол. Учебник для физкультурных институтов. Под редакцией Казакова П.Н., ФиС, 1978 г.
7. Футбол: Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. РФС – М, Советский спорт, 2011 г.
8. Вайн Хорст. Как научиться играть в футбол.-М., Терра Спорт. Олимпия Пресс, 2004 г.
9. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе- 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
10. Собянин Ф.И.: Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. - М.: Дрофа, 2007
11. Под ред.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова; Рец.: С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский: Спортивные игры. - М.: Академия, 2004
11. <https://ru.wikipedia.org> – Википедия свободная энциклопедия.
12. minsport.gov.ru Официальный сайт Министерства спорта РФ.
13. mfsprivolg.ru Официальный сайт Федерации футбола Нижегородской области.
14. <http://минобрнауки.рф/> Министерство образования и науки РФ.
15. <http://www.rfs.ru/> Российский футбольный союз.

№	Дата По плану	Тема занятия	Кол-во часов
1	01.09.20	Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2
2	03.09.20	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2
3 4	05.09.20	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2
5 6	08.09.20	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2
7 8	10.09.20	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2
9 10	12.09.20	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2
11 12	15.09.20	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2
13 14	17.09.20	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2
15 16	19.09.20	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2
17 18	22.09.20	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол.	2
19 20	24.09.20	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2
21 22	26.09.20	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2
23 24	29.09.20	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
25 26	01.10.20	Подвижные игры.	2
27 28	03.10.20	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2
29 30	06.10.20	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2
31 32	08.10.20	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2
33 34	10.10.20	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2
35 36	13.10.20	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2
37 38	15.10.20	Товарищеская игра.	2
39 40	17.10.20	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2
41 42	20.10.20	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2
43 44	22.10.20	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2
45	24.10.20	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам,	2

46			изучение новых технических приемов.	
47		27.10.20	Обводка с помощью обманных движений, отработка	2
48			изученных ударов.	
49		29.10.20	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2
50				
51		31.10.20	Игры на закрепление тактических действий, силовые	2
52			упражнения.	
53		03.11.20	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар	2
54			по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	
55		05.11.20	Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	2
56			Двусторонняя учебная игра.	
57		07.11.20	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по	2
58			воротам, квадрат.	
59		10.11.20	Игры, развивающие физические способности. Бег с	2
60			остановками и изменением направле	
61		12.11.20	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций	2
62			игроков + удар с сопротивлением.	
63		14.11.20	Общеразвивающие упражнения по методу круговой	2
64			тренировки.	
65		17.11.20	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит	2
66			на месте, змейка + удар.	
67		19.11.20	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2
68				
69		21.11.20	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2
70				
71		24.11.20	Развитие гибкости, старты из различных положений,	2
72			подтягивания.	
73		26.11.20	Тренировка выносливости, изменение направления движений	2
74			по си	
75		28.11.20	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных	2
76			положений.	
77		01.12.20	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений,	2
78			применение их в игре.	
79		03.12.20	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через	2
80			стойку.	
81		05.12.20	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2
82				
83		08.12.20	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических	2
84			приемов	
85		10.12.20	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	2
86				
87		12.12.20	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из	2
88			стандартных положений, по катящемуся мячу.	
89		15.12.20	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2
90				
91		17.12.20	Изучение технических приемов, прием мяча грудью.	2
92			Двусторонняя учебная игра.	
93		19.12.20	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью,	2

94			животом. Двусторонняя учебная игра.	
95		22.12.20	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2
96				
97		24.12.20	Товарищеская игра	2
98				
99		26.12.20	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2
100				
101		29.12.20	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2
102				
103		31.12.20	Скоротные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2
104				
105		01.01.21	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2
106				
107		02.01.21	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2
108				
109		05.01.21	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2
110				
111		07.01.21	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	2
112				
113		09.01.21	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2
114				
115		12.01.21	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2
116				
117		14.01.21	Игра на опережение, старты из различных положений.	2
118				
119		16.01.21	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2
120				
121		19.01.21	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2
122				
123		21.01.21	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
124				
125		23.01.21	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	3
126				
127		26.01.21	Прием мяча различными частями тела.	2
128				
129		28.01.21	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2
130				
131		30.01.21	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2
132				
133		02.02.21	Двусторонняя учебная игра.	2
134				
135		04.02.21	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
136				
137		06.02.21	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2
138				
139		09.02.21	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	2
140				
141		11.02.21	Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	2
142				

143 144	13.02.21	Двусторонняя учебная игра.	2
145 146	16.02.21	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2
147 148	18.02.21	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2
149 150	20.02.21	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2
151 152	23.02.21	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2
153 154	25.02.21	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2
155 156	27.02.21	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2
157 158	02.03.21	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	3
159 160	04.03.21	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2
161 162	06.03.21	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2
163 164	09.03.21	Игра на опережение, старты из различных положений.	2
165 166	11.03.21	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2
167 168	13.03.21	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2
169 170	16.03.21	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
171 172	18.03.21	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	2
173 174	20.03.21	Прием мяча различными частями тела.	2
175 176	23.03.21	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2
177 178	23.03.21	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	3
179 180	25.03.21	Двусторонняя учебная игра.	2
181 182	27.03.21	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
183 184	30.03.21	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2
185 186	01.04.21	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	2
187 188	03.04.21	Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	2
189 190	06.04.21	Двусторонняя учебная игра.	2

191 192	08.04.21	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2
193 194	10.04.21	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2
195 196	13.04.21	Скоротные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2
197 198	15.04.21	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2
199 200	17.04.21	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2
201 202	20.04.21	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2
203 204	22.04.21	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	2
205 206	24.04.21	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2
207 208	27.04.21	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2
209 210	29.04.21	Игра на опережение, старты из различных положений.	2
211 212	01.05.21	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2
213 214	01.05.21	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2
215 216	04.05.21	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
217 218	06.05.21	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	2
219 220	08.05.21	Прием мяча различными частями тела.	2
221 222	11.05.21	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2
223 224	13.05.21	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2
225 226	15.05.21	Двусторонняя учебная игра.	2
227 228	18.05.21	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
229 230	20.05.21	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2
231 232	22.05.21	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	2
233 234	25.05.21	Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	2
235 236	27.05.21	Двусторонняя учебная игра.	2
237 238	29.05.21	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2
239 240	01.06.21	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2