

Администрация муниципального образования «Выборгский район» Ленинградской области
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Рощинская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТА: на педагогическом совете Протокол № _____ от _____ 2016г.	УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ «Рощинская СОШ» _____ А.К.Григорьев пр. № О/Д от _____ 2016г.
--	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Юный футболист»

Срок реализации: 2 года

Возраст детей: 7-10 лет

Составитель:

педагог дополнительного образования

Аршинов Денис Николаевич

пос. Рошино,
2016г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная дополнительная общеразвивающая программа «Юный футболист» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа создана в 2016 г. в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФЗ №273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г.
- Письмо «О соблюдении законодательства РФ в сфере образования при реализации дополнительных общеразвивающих программ» №19-1932/14-0-0 Комитета общего и профессионального образования администрации ЛО по состоянию на 09 сентября 2014г.
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013г. №1008
- Устав учреждения
- Сан ПиН 2.4.4.3172-14 (Приложение №3)

При определении содержания дополнительной общеразвивающей программы учтены возрастные и индивидуальные особенности детей (часть 1 ст.75 273 ФЗ)

Новизна данной общеразвивающей программы заключается в том, что она создана на основе программы «Мини-футбол», реализуемой в образовательной деятельности учреждения с 2010 года, с целью подготовки детей к освоению следующей программы, рассчитанной на 3 года обучения.

Актуальность программы - в ее востребованности в период общего невысокого показателя физической активности населения страны в целом, особенно среди подрастающего поколения.

Педагогическая целесообразность раскрывается в мощном воспитательном потенциале общего коллективного дела, которым является каждая тренировка, матч, каждый забитый в ворота гол и мяч, не пропущенный в свои ворота.

Цель программы: формирование физической культуры ребенка посредством спортивной игры и мотивации к занятиям футболом

Задачи:

1. *Обучающие:*

- Сформировать систему знаний, умений и навыков по технике и тактике игры в футбол
- Заложить базу знаний по здоровому образу жизни
- Расширить кругозор в области знаний по физической культуре

2. *Развивающие:*

- Укрепить здоровье и закалить организм ребенка
- Развить физические качества: быстроту, силу, ловкость, подвижность, выносливость
- Развить пространственное видение, скорость реакций, координацию движений, эмоционально-волевою сферу ребенка

3. *Воспитательные:*

- Развивать гигиенические навыки и умения
- Воспитать чувство коллективизма и личной ответственности за общее дело
- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.

Отличительная особенность дополнительной общеразвивающей программы «Юный футболист» в ее направленности не только на формирование профессиональных качеств будущих спортсменов, но и, в основном, на общее физическое развитие ребенка, его здоровье и активную жизненную позицию в обществе, быту и спорте.

Программа рассчитана на детей в **возрасте 7 -10 лет**

Срок реализации данной программы - 2 года

Форма обучения – очная

Формы проведения занятий – аудиторные

Формой организации образовательной деятельности является занятие, проводимое коллективным и групповым способами, с учетом индивидуальных особенностей детей.

Основными формами занятия являются тренировка, игра, беседа, эстафета, турнир, соревнование.

Занятия проводятся **2 раза в неделю по 1 часу.**

По окончании обучения дети должны

Знать:

- историю возникновения и развития спорта;
- правила техники безопасности на занятиях;
- правила личной гигиены;
- основные правила оказания первой медицинской помощи;
- основные правила игры
- простейшие тактические схемы;
- комплексы ОФП и СФП.

Уметь:

- выполнять комплексы ОФП и СФП согласно нормативам;
- выполнять передачи мяча;
- взаимодействовать с игроками своей команды во время атаки и защиты;
- проводить учебные игры по упрощенным схемам;

Научиться:

- быть доброжелательными в общении, выдержанными, справедливыми, уважительно относиться к товарищам по команде и соперникам;
- объективно оценивать результаты спортивной деятельности, достойно принимать победу и поражение;
- нести ответственность не только за себя, но и за весь коллектив в целом, ценить дружеские отношения;
- принимать основные положения здорового образа жизни как должное.

Ожидаемые результаты по окончанию образовательного периода:**предметные:**

- уметь индивидуально работать с мячом (обработка мяча, передача, удар по воротам),
- знать правила игры, некоторые правила судейства,
- знать элементарные тактические схемы игры,
- выполнять элементарные тактические приемы на тренировке и в игре,
- играть по позициям (вратарь - защитник — нападающий)
- сдать контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке согласно возрастному цензу.

метапредметные:

- знать и соблюдать правила личной гигиены,
- знать и соблюдать основные положения здорового образа жизни;
- уметь объективно оценивать свои действия в процессе игры, действия своей команды и команды соперника;

личностные:

- научиться совместной коллективной деятельности на спортивном поле и в жизни,
- уважительно относиться к товарищам по команде и соперникам, объективно оценивать свои и их поступки и поведение,
- достойно принимать радость победы и горечь поражения.

Основной формой подведения итогов работы за год являются соревнования и зачет по сдаче контрольных нормативов, результаты которых фиксируются в диагностической таблице.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение	1	1	-
2	Общая физическая подготовка	25	2	23
3	Специальная физическая подготовка	26	3	23
4	Тактико-техническая подготовка	16	3	13
5	Участие в соревнованиях, товарищеских матчах	4	-	4
	ВСЕГО:	72	9	63

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

1. Введение

Теория: знакомство с программой, правила игры размеры площадки. ТБ, правила оказания первой медицинской помощи

2. Общая физическая подготовка

Теория: теоретическое обоснование выполняемых комплексов. Комплекс утренней гимнастики.

Практика: Разучивание комплекса утренней гимнастики, бег, рывки, ускорения, кроссы, специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости, подвижности, координации. Упражнения на расслабление.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: правила игр и соревнований, изучение игры вратарей, защитников, нападающих.

Практика: индивидуальная работа с мячом, обучение ударам. Передачи, точность передач в парах. Ускорения с мячом на коротких отрезках - до 20 м. Удары по воротам.

4. Тактико-техническая подготовка

Теория: тактические схемы игры и выполнения элементарных заданий по позициям (вратарь - защитник-нападающий)

Практика: ведение мяча, жонглирование, передачи. Удары по мячу, удары левой, правой ногами. Игры на ограниченном пространстве. Двухсторонние игры в группе.

Теория: Определение стратегической задачи игры и последующий анализ игровой деятельности.

5. Участие в соревнованиях, товарищеских матчах

Практика: Игровая, соревновательная и аналитическая деятельность на местном уровне.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-й год обучения

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	1	1	-
2.	Общая физическая подготовка	25	2	23
3.	Специальная физическая подготовка	26	3	23
4.	Тактико-техническая подготовка	16	3	13
5.	Участие в соревнованиях, турнирах, матчевых и товарищеских играх.	4	-	4
	ВСЕГО:	72	9	63

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

1. Введение

Теория: знакомство с программой 2-го года обучения, личная гигиена, врачебный контроль, история развития футбола в России и за рубежом; правила судейства игры местного уровня.

Практика: сдача контрольных нормативов.

2. Общая физическая подготовка

Теория: теоретическое обоснование комплексов общеразвивающих упражнений и условия их выполнения; нормативы выполняемых упражнений на время и на количество.

Практика: бег, прыжки, рывки, ускорения, кроссы; специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости, подвижности, координации; скоростная работа с мячом, выполнение различных упражнений в анаэробных условиях.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: функции и особенности игры по позициям (вратарь, защитник, нападающий)

Практика: скоростная работа с мячом (индивидуальная, в парах, в тройках) 15-50 м; передачи в 1-2 касания; дистанционная работа с мячом 200-400 м; обыгрыш защитника с ударом по воротам; комбинации в парах-тройках.

1. *Тактико-техническая подготовка*

Теория: тактические схемы игры, установки на игру; разбор проведенных игр; исправление ошибок на макете.

Практика: ведение мяча, обработка мяча, жонглирование, передачи на разные расстояния; удары по воротам с места, с хода левой и правой ногами; игра «квадрат» - 3x1, 3x2, 4x2, 4x3; игры на ограниченном пространстве 2x2, 3x3; игра головой; удар по воротам после навесов; контроль над мячом при игре 4x4, 6x6 в 2-3 касания.

5. *Участие в соревнованиях, турнирах, матчевых и товарищеских играх*

Соревнования и турниры различного уровня (местные, зональные, районные, областные)

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятий	Методы	Дидактический и. наглядный материал, технические средства	Формы диагностики
1.	Введение	Беседа, зачет, семинар,	Объяснительно-иллюстративный, программированный	Буклеты, плакаты, фотографии, иллюстрации.	Наблюдение, анализ, тест
2.	Общая физическая подготовка	Рассказ, показ, беседа, тренировка, зачет, турнир	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программированный	Скакалки, мячи, теннисные мячи, шведская стенка и др. Спорт. инвентарь.	Наблюдение, анализ, игра, турнир
3	Специальная физическая подготовка	Рассказ, показ, беседа, тренировка, зачет, турнир, игра	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программированный, проблемный	Фотографии, плакаты, слайды, спорт. инвентарь	Наблюдение, анализ, соревнование
4	Тактико-техническая подготовка	Рассказ, показ, беседа, просмотр, зачет, круглый стол	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программированный, проблемный	Фотографии, тактические схемы, брошюры, видеотехника, спорт. инвентарь	Наблюдение, анализ, турнир, игра, соревнование
5	Участие в соревнованиях, турнирах, матчевых и товарищеских играх	Соревнование, турнир круглый стол, просмотр	Программированный	Спорт. инвентарь	Наблюдение, анализ, соревнование, турнир, матч

Критерии результативности

№ п/п	КРИТЕРИИ	ПОКАЗАТЕЛИ		
		Высший – 3 балла	Средний – 2 балла	Низкий – 1 балл
1.	Специальная физическая подготовка	Выполнение игровых приемов технически грамотно, без ошибок, умелое применение их в игровых ситуациях	Выполнение игровых приемов с незначительной ошибкой и недостаточно уверенное их применение в игровых ситуациях	Выполнение игровых приемов с несколькими незначительными ошибками или одной грубой, повлекшей искажение техники
2.	Общая физическая подготовка	Выполнение упражнений для развития быстроты, силы, ловкости, подвижности, координации грамотно, без ошибок и эффективное применение их в игровых ситуациях и матчах.	Выполнение упражнений для развития быстроты, силы, ловкости, подвижности, координации с незначительной ошибкой и недостаточно уверенное их применение в игровых ситуациях	Неуверенное выполнение упражнений, грубые ошибки при их выполнении
3.	Правила игры и соревнований	Знание основных правил игры	Знание элементарных правил игры с незначительными ошибками	Незнание основных правил игры
4.	Тактика игры	Знание основных тактических схем игры и эффективное применение их в игровых ситуациях	Знание основных тактических схем игры, но недостаточно эффективное их применение в игровых ситуациях	Слабое знание основных тактических схем игры и недостаточно эффективное их применение в игровых ситуациях
5.	Игровая деятельность	Хорошая стабильная игра; спокойные, уверенные расчетливые действия	Достаточно стабильная игра; спокойные, но не всегда уверенные расчетливые действия	Игровая деятельность не отличается стабильностью; неуверенные, суетливые движения; возможна потеря контроля действий

ЛИТЕРАТУРА:

1. Андреев С. «Мини-футбол», М.: Физкультура и спорт», 1978.
2. Гольшев К., Гальперин С. «Физиология человека», М.: Высшая школа, 1961
3. Годик М.А., Мосянин С.Н., Швыков И.А. «Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет»
Москва, 2008
4. Гриндлер К «Физическая подготовка футболистов», М.: Физкультура и спорт, 1976
5. Гриндлер К «Техническая подготовка футболистов», М.: Физкультура и спорт, 1976
6. Латышев Н. «Футбол: правила соревнований», М.: Физкультура и спорт, 1977
7. Программа «Футбол», М.: Главное спортивно-методическое управление, 1977
8. Худерготт К. «Новая футбольная школа», М.: Физкультура и спорт, 1976

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ:

1. Зябков С. «Звонят мячи у околицы», М.: Физкультура и спорт, 1984
2. Клусов Н., Цуркан А. «Стадионы во дворе», М.: Просвещение, 1984
3. Прибыловский Л.П. «Тренеры большого футбола», М.: Физкультура и спорт, 1989
4. Сучилин А.А. «Футбол во дворе», М.: Физкультура и спорт, 1989
5. Сушков М. «Ваш друг, кожаный мяч», М.: Физкультура и спорт, 1983

<p style="text-align: center;">ПРИНЯТА:</p> <p style="text-align: center;">на педагогическом совете</p> <p>Протокол № _____ от _____ 2016г.</p>	<p style="text-align: center;">УТВЕРЖДАЮ:</p> <p style="text-align: center;">Директор МБОУ «Рошинская СОШ»</p> <p style="text-align: center;">_____ А.К.Григорьев</p> <p>пр. № _____ О/Д от _____ 2016г.</p>
---	--

Календарный учебный график
Дополнительная общеразвивающая программа «Юный футболист»
1 год обучения

МЕСЯЦ	НЕДЕЛЯ	ТЕМА	КОЛ-ВО ЧАСОВ
СЕНТЯБРЬ	1	Физическая и моральная подготовка футболиста. Основные правила игры, Размеры площадки. Техника безопасности. Правила оказания первой медицинской помощи.	1
	1	Правила соревнований, разминка. игровые упражнения, упражнения на расслабление.	1
	2	ОФП: разучивание комплекса утренней гимнастики. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения.	1
	2	СФП. Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма Обучение ударам средней частью подъёма. Игра без вратаря.	1
	3	Ведение мяча по прямой средней частью подъёма. Игра без вратаря.	1
	3	Игра защитника. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения. Подвижные игры без мяча.	1
	4	Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. Работа в парах	1
	4	Отработка ударов средней частью подъёма. Упражнения на расслабление.	1
ОКТАБРЬ	1	Обучение ударам внутренней частью подошвы левой и правой ногой ПОВТОРЕНИЕ КОМПЛЕКСА УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ.	1
	1	Игра нападающего. Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении.	1
	2	ОФП: бег, прыжки, ускорения, ОРУ, подвижные игры без мяча. Обучение отбору мяча с выбиванием	1
	2	СФП. Обучение отбору мяча с выпадом. Игра без вратаря левой и правой ногой.	1
	3	Отбор мяча с выпадом. Учебная игра в группах	1
	3	ОФП: ловкость, быстрота, сила, подвижность, координация. Гимнастические упражнения .Обучение отбору мяча подкатом	1
	4	СФП. Обучение удару внутренней стороной стопы. Упражнения на расслабление.	1
	4	Обучение остановке внутренней стороной стопы, силовые упражнения	1
КАНИКУЛЫ			
НОВАЯ	1	СФП. Техника игры вратаря	1
	1	ОФП. Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком).	1

	2	Прием мяча, катящегося навстречу. Эстафета	1
	2	СФП. Обучение бросок мяча на точность.Игра с вратарями	1
	3	Обучение приему мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота. Кросс	1
	3	УПРАЖНЕНИЯ НА ЛОВКОСТЬ, БЕГ 30 М	1
	4	СФП. Игра вратаря: обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками.	1
	4	ОФП: бег, прыжки, ускорения, ОРУ, подвижные игры без мяча. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Соревнование в группах.	1
ДЕКАБРЬ	1	Игра с вратарем. Метание теннисных мячей на точность. Упражнения на расслабление.	1
	1	Бег 30м.Прыжок в длину с места. Подвижные игры без мяча.	1
	2	ОФП: ловкость, быстрота, сила, подвижность, координация. Гимнастические упражнения Удар футбольного мяча на дальность. Вбрасывание футбольного мяча.	1
	2	Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в цель (2,5 *1,2м) с бм.	1
	3	СФП. Обучение ведению мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения.	1
	3	Игра защитника, нападающего. ОРУ. Встречная эстафета с ведением мяча	1
	4	УЧЕБНАЯ ИГРА-СОРЕВНОВАНИЕ	1
	4	Определение уровня скоростно-силовой подготовки, контрольные нормативы.	1
КАНИКУЛЫ			
ЯНВАРЬ	1	Подвижная игра с элементами футбола.Игра с вратарями	1
	1	Развитие скоростно-силовых качеств: упражнения, эстафета	1
	2	СФП. Техника ведения, остановки и отбора мяча	1
	2	Техника ударов по мячу: обучение ударам средней частью подъема. Упражнения со скакалкой.	1
	3	ОФП: ловкость, быстрота, сила, подвижность, координация. Гимнастические упражнения Обучение ударам средней частью подъема по неподвижному мячу.	1
	3	Совершенствование остановки мяча подошвой. Подвижная игра с элементами футбола.	1
	4	СФП. Совершенствование остановки мяча подошвой. Игра с вратарями.	1
	4	ОФП: бег, кроссы, силовые упражнения, ОРУ. МЕТАНИЕ ТЕННИСНЫХ МЯЧЕЙ НА ТОЧНОСТЬ	1
ФЕВРАЛЬ	1	СФП. Совершенствование ударов средней частью подъема по неподвижному мячу. Упражнения со скакалкой.	1
	1	Учебная игра-соревнование в группах	1
	2	ОФП: бег, прыжки, ускорения, ОРУ, подвижные игры без мяча. Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.	1
	2	ОРУ. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в ворота с бм.	1
	3	ОФП: ловкость, быстрота, сила, подвижность, координация. Гимнастические упражнения Подвижная игра с элементами футбола.	1
	3	Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.	1

	4	СФП. Техника ведения, остановки и отбора мяча Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку.	1
	4	СФП. Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу.	1
МАРТ	1	СФП. Техника ударов по мячу. Игра с вратарями.	1
	1	ОФП: ловкость, быстрота, сила, подвижность, координация. Гимнастические упражнения .	1
	2	Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Упражнения на швед. стенке	1
	2	Обучение ведению мяча зигзагами.	1
	3	ОФП: бег, кроссы, силовые упражнения, ОРУ. Подвижная игра с элементами футбола.	1
	3	Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку	1
	4	ОРУ. Ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар внутренней частью подъема в цель.	1
	4	СФП. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой.	1
КАНИКУЛЫ			
АПРЕЛЬ	1	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ	1
	1	ОФП: упражнения на развитие ловкости, быстроты, подвижности	1
	2	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом	1
	2	Обучение ударам головой по подвешенному мячу. Учебная игра.	1
	3	ОФП: бег, кроссы, силовые упражнения, ОРУ. Обучение ударам внутренней стороной стопы.	1
	3	СФП. Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы. Подвижная игра с элементами футбола.	1
	4	Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу, упражнения со скакалкой	1
	4	ОФП: бег, кроссы, силовые упражнения, ОРУ. Обучение вбрасыванию мяча	1
МАЙ	1	ОФП: ловкость, быстрота, сила, подвижность, координация. Гимнастические упражнения Совершенствование отбора мяча выпадом	1
	1	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении.	1
	2	Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом с последующим переносом за мяч. Упражнения со скакалкой.	1
	2	Обучение обводке пассивно атакующего противника при помощи обманного движения на остановку.	1
	3	СФП. Обучение ведению мяча с выполнением обманного движения на остановку около стойки.	1
	3	СФП. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении.	1
	4	Совершенствование отбора мяча подкатом. ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ	1
	4	МАТЧЕВЫЕ ВСТРЕЧИ	1
ИТОГО:			72

Календарный учебный график
Дополнительная общеразвивающая программа «Юный футболист»
2 год обучения

Месяц	Неделя	Тема	Кол-во часов
Сентябрь	1	Теоретическое занятие: знакомство с программой. Сведения о развитии футбола в России, в мире. Гигиена, врачебный контроль, техника безопасности.	1
	1	Бег, прыжки, рывки, ускорение, кросс, силовые упражнения,	1
	2	ОРУ, акробатические упражнения, гимнастические упражнения, подвижные игры.	1
	2	. Техника игры в футбол: ведение мяча, жонглирование.	1
	3	Отработка приема мяча, передачи, удары по воротам.	1
	3	Тактика игры в футбол на большом поле, в зоне.	1
	4	Игра защиты, полузащиты, нападения	1
	4	Установки на игры, разбор проведенных игр	1
Октябрь	1	Теоретическое занятие: знакомство с нормативами чемпионата России, лиги чемпионов, клуба УЕФА.	1
	1	ОФП: бег, кроссы, силовые упражнения, ОРУ.	1
	2	Техника владения мячом: жонглирование, передача в парах.	1
	2	Тактические занятия с мячом, расстановка игроков на поле	1
	3	ОФП: упражнения на развитие ловкости, быстроты, подвижности.	1
	3	Техника владения мячом: обвод стоек, обыгрыш защитника с ударом по воротам.	1
	4	Отработка игры 4х3, 3х2, 2х1.	1
	4	Сдача контрольных нормативов, соревнование в группах,	1
Каникулы			
Ноябрь	1	ОФП: бег по дистанции, кроссы. Силовые упражнения	1
	1	Тактические занятия с мячом, расстановка игроков на поле	1
	2	Техника владения мячом: обвод стоек, обыгрыш защитника	1
	2	Отработка игры 4х3, 3х2, 2х1.	1
	3	Совершенствование упражнений на ловкость, быстроту, подвижность, координацию.	1
	3	Индивидуальная техника владения мячом: удары по воротам, удар на дальность, левой и правой ногами.	1
	4	Отработка и совершенствование игры в большинстве 4х3, 3х2, 2х1; выполнение установок на игру и их разбор на поле с исправлением ошибок.	1
	4	Участие в соревнованиях, турнирах, товарищеских играх.	1
Декабрь	1	Правила игры, судейства, судейская практика внутри группы. Беседы по технике безопасности, гигиене; самоконтроль.	1
	1	ОФП: ловкость, быстрота, сила, подвижность, координация. Гимнастические упражнения, акробатические упражнения. Объемный бег (кросс), дистанционный бег.	1
	2	Техническая подготовка игроков по линиям. Отработка игры в парах, тройках. Изучение игры в "квадрате" 3х1, 4х2, 4х3.	1
	2	Построение игры 11х11, 8х8, 5х5 (в зале).	1
	3	Совершенствование игры 5х5 с заданиями.	1
	3	Игра защитника, нападающего. ОРУ. Встречная эстафета с ведением мяча	1
	4	УЧЕБНАЯ ИГРА-СОРЕВНОВАНИЕ	1
	4	Определение уровня скоростно-силовой подготовки, контрольные нормативы.	1
Каникулы			
Январь	1	8ОФП. Совершенствование развития ловкости, быстроты, выносливости, подвижности. Бег, кроссы, рывки, ускорения, бег по дистанции.	1
	1	Специальная физическая подготовка: работа с мячом в парах, тройках, четверках; игры 2х2, 3х3 с заданиями.	1

	2	Техническая подготовка: совершенствование техники владения мячом. Ведение, обводка, игра головой, отработка ударов по воротам, жонглирование, передачи мяча в 1-2 касания, в движении.	1
	2	Участие в соревнованиях. Проведение викторины "Все о футболе". Установки, разбор проведенных игр.	1
	3	ОФП: ловкость, быстрота, сила, подвижность, координация. Гимнастические упражнения Обучение ударам средней частью подъема по неподвижному мячу.	1
	3	Совершенствование остановки мяча подошвой. Подвижная игра с элементами футбола.	1
	4	СФП. Совершенствование остановки мяча подошвой. Игра с вратарями.	1
	4	ОФП: бег, кроссы, силовые упражнения, ОРУ. МЕТАНИЕ ТЕННИСНЫХ МЯЧЕЙ НА ТОЧНОСТЬ	1
Февраль	1	ОФП: совершенствование развития ловкости, быстроты, выносливости, подвижности; бег, рывки, ускорения, кросс, гимнастические упражнения, акробатические упражнения, силовые упражнения.	1
	1	Техническая подготовка: совершенствование техники владения мячом. Передачи, удары по воротам. Техника игры вратаря, защитников, нападающих.	1
	2	Специальная физическая подготовка: рывки, ускорения с мячом (многократный повтор). Работа с мячом вратарей и других линий (многократно). 8	1
	2	Участие в соревнованиях, турнирах. Знакомство с переводными нормативами; просмотр футбольных матчей, обсуждение.	1
	3	ОФП: ловкость, быстрота, сила, подвижность, координация. Гимнастические упражнения Подвижная игра с элементами футбола.	1
	3	Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.	1
	4	СФП. Техника ведения, остановки и отбора мяча Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку.	1
	4	СФП. Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу.	1
Март	1	8ОФП: совершенствование владения навыками ловкости, гибкости, быстроты, силы, подвижности, координации движений, силовых упражнений, бега.	1
	1	Техническая подготовка: совершенствование навыков владения мячом; передачи, обводка, жонглирование, удары по воротам (ногой, головой).	1
	2	Специальная физическая подготовка: передачи на 5-7 м, 15-20 м, точность передач, вес передачи, рывки с мячом только в движении, в парах-тройках-четверках.	1
	2	Тактическая подготовка: изучение схем игры на большом поле и в мини-футболе.	1
	3	Участие в соревнованиях, турнирах, товарищеских встречах.	1
	3	Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку	1
	4	ОРУ. Ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар внутренней частью подъема в цель.	1
	4	СФП. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой.	1
Каникулы			
Апрель	1	ОФП: кроссы, рывки во время бега, ускорения, ОРУ, гимнастические упражнения, силовые упражнения, акробатические упражнения.	1
	1	Техническая подготовка: ведение мяча, жонглирование, передачи в 1-2 касания, "квадрат" 3x2, 4x3.	1
	2	Специальная физическая подготовка: ускорения с мячом 6x15, 6x50, 6x15; длинные отрезки 6x50, 4x100, 6x50; ведение до 1 км	1

		с касанием на 1-2 шаг.	
	2	Подготовка к сдаче контрольных и переводных нормативов по программе.	1
	3	Участие в соревнованиях, турнирах, внутригрупповые соревнования.	1
	3	Игра вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.	1
	4	Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу, упражнения со скакалкой	1
	4	ОФП: бег, кроссы, силовые упражнения, ОРУ. Обучение вбрасыванию мяча	1
Май	1	ОФП: бег, прыжки, ускорения, ОРУ, подвижные игры без мяча.	1
	1	Техническая подготовка: передачи мяча, удары по воротам, на дальность (левая-правая), на точность, скоростная работа.	1
	2	Специальная физическая подготовка: обыгрыш защитника (1x1, 2x1, 3x2); игра "квадрат" в парах, тройках, четверках; начало атаки, середина и ее завершение с многократным повтором.	1
	2	Отработка тактических схем во время соревнований, их исправление.	1
	3	Участие в соревнованиях, турнирах; изучение разборов, установок на игры, их исправление на поле (ошибки).	1
	3	Сдача контрольных и переводных нормативов.	1
	4	Совершенствование отбора мяча подкатом. ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ	1
	4	МАТЧЕВЫЕ ВСТРЕЧИ	1
Итого:			72