

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Боханская средняя общеобразовательная школа № 2

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Протокол № 1

« 28 » августа 2025 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ БСОШ №2

 Л.Г. Ростовцева

Приказ № 21 от 29.08 2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФУТБОЛ»

Срок реализации: 1 год

Возраст: 11-17 лет

Составитель: учитель физической культуры
Бархолов Юрий Петрович
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

п. Бохан 2025 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по секции «Футбол» составлена на основе рабочей программы по Физической культуре 6-11 классы, Москва «Просвещение» В.И. Лях, 2013г. в соответствии с требованиями ФГОС и воспитательным планом МБОУ Воинский УВК. Программа несет физкультурно-спортивную направленность. Программа рассчитана на 204 часа в год с проведением занятий два раза в неделю, год для возрастной группы 6-11 классов (2 занятия в неделю по 1,5 часа).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение ударов по мячу и остановок мяча;

- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

- освоение техники ведения мяча;

- освоение техники ударов по воротам;

- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Форма занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Режим занятий: 2 раза в неделю (3 часа).

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.

- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.

- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Ожидаемые результаты:

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основным показателем секционной работы дополнительного образования по футболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Формы подведения итогов:

- соревнования;

- дружеские встречи;
- участие в спортивных

1. Теоретические знания

1) Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.

Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры.

2) Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом. Подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

3) Правила соревнований.

Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жесты. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Содержание рабочей программы.

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «**Основы знаний**» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «**Общая и специально физическая подготовка**» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «**Техника и тактика игры**» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт.

Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общеподготовительной подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы

проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Содержание программы. Физическая подготовка

(для всех групп занимающихся)

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

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

Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения.

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом;

игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;

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, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м.

Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Метания.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца;

опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.

1. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

В упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2х10 м, 4Х5 м, 4Х10 м, 2Х15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный и повторный бег с мячом.

Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин., например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

2. Техника и тактика игры

Младшая группа (5-7 классы)

Техника игры.

Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полулета (всеми способами). Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность.

Остановка мяча.

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. 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 движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча.

Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнеру.

Отбор мяча.

Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание из-за боковой линии с места - положения, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2—3 м). Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной

рукой из-за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

Тактика игры.

В нападении. Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

В защите. Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

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. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.

Судейская практика. Судейская практика проводится в ходе учебных игр.

Старшая группа (8-11 классы)

Техника игры.

Удары по мячу ногой. Резаные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу. Удар «подсечка» (носком). Бросок мяча подъемом. Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и дальность, Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом до 180°. Удары в прыжке с падением. Удары на точность, силу и дальность.

Остановка мяча. Остановка с поворотом до 180° — внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча в движении. Ведение мяча. Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку. Ложные движения (финты). Имитируя желание овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку (для партнера). Перенести правую ногу через мяч влево и, наклоня туловище влево, послать мяч внутренней частью подъема левой ноги слева от соперника, обегать его справа и продолжить ведение мяча (финт Месхи). Выполнение двух следующих один за другим финтов (если первый финт противник сумел разгадать). Отбор мяча. Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате» и подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с разбега. Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с броском в ноги (в группировке и без группировки). Повторный бросок на мяч.

Тактика игры. В нападении. Создание численного перевеса в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг (со своевременным подключением партнера). Взаимодействие при развитии атак вблизи ворот противника и завершении атаки ударом по воротам. Комбинации с переменной мест. В защите. Игра центральных защитников по зонному принципу. Создание численного превосходства в обороне. Действия при начале атаки соперника из стандартных положений вблизи своих ворот. Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне. Ввод мяча в игру. Организация контратаки. Инструкторская и судейская практика.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ИСПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ФУТБОЛ

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
Основы знаний-68 ч		
1.	Инструктаж по ТБ	1

2.	Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.	2
3.		
4.	Год рождения мини-футбола.	1
5.	Основатель игры в футбол.	1
6.	Родина мини-футбола.	2
7.		
8.	Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране.	2
9.		
10.	Развитие мини-футбола среди школьников.	2
11.		
12.	Описание игры.	2
13.		
14.	Значение занятий физической культурой и спортом	2
15.		
16.	Восстановительные процессы и их активизация.	2
17.		
18.	Физическая подготовка и ее роль в футболе.	3
19.		
20.		
21.	Рациональный суточный режим.	2
22.		
23.	Режим дня и питание.	1
24.	Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа.	2
25.		
26.	Утренняя гимнастика.	1
27.	Гигиена одежды, обуви.	2
28.		
29.	Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме.	2
30.		
31.	Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.	3
32.		
33.		
34.	Понятие о тренировке и спортивной форме.	2
35.		
36.	Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма.	3
37.		
38.		
39.	Костная система и ее развитие.	2
40.		
41.	Связочный аппарат и его функции.	2
42.		
43.	Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов.	3
44.		
45.		
46.	Влияние физических упражнений на систему дыхания.	2
47.		
48.	Дыхание в процессе занятий футболом.	3
49.		
50.		
51.	Подвижность суставов.	2
52.		
53.	Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма.	3
54.		
55.		

56.	Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи.	3
57.		
58.		
59.	Травмы и их разновидности.	2
60.		
61.	Причины возникновения травм.	2
62.		
63.	Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий.	2
64.		
65.	Кровотечения, их виды и меры остановки.	2
66.		
67.	Врачебный контроль и самоконтроль.	2
68.		
Общая и специально физическая подготовка-68 ч.		
1.	Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.	1
2.	Повороты на месте, размыкание уступами.	1
3.	Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.	1
4.	Перемена направления.	1
5.	Направление движения строя.	1
6.	Обозначение шага на месте.	1
7.	Изменение скорости движения.	1
8.	Повороты в движении.	1
9.	Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.	1
10.	Упражнения выполняются на месте и в движении.	1
11.	Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.	1
12.	Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.	4
13.		
14.		
15.	Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	3
16.		
17.		
18.	Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.	4
19.		
20.		
21.		
22.	Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.	3
23.		
24.		
25.	Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами— броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).	3
26.		
27.		
28.	Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.	3
29.		
30.		
31.	Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.	3
32.		
33.		
34.	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.	1
35.		
36.	Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м.	1

37.	Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).	1
38.	Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.	1
39.	Метания.	1
40.	Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца.	1
41.	Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.	1
42.	Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.	1
43.	Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.	1
44.	Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.	1
45.	Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).	1
46.	Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.	1
47.	Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.	1
48.	Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.	1
49.	В упоре лежа хлопки ладонями.	1
50.	Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.	1
51.	Сжатие теннисного (резинового) мяча.	1
52.	Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).	1
53.	Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.	1
54.	Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.	1
55.	Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).	1
56.	Бег с изменением направления (до 180°).	1
57.	Бег прыжками.	1
58.	Эстафетный бег.	1
59.	Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении	1
60.	Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной	1
61.	Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки	1
62.	Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров.	1
63.	Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).	1
64.	Ускорения и рывки с мячом (до 30 м).	1
65.	Обводка препятствий (на скорость).	1
66.	Рывки к мячу с последующим ударом по воротам	1
67.	Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).	1
68.	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.	1

Техника и тактика игры – 68 ч.

1.	Удары по мячу ногой.	1
2.	Резаные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу.	1
3.	Удар «подсечка» (носком).	1
4.	Бросок мяча подъемом.	1
5.	Переводы мяча стопой и грудью.	1
6.	Удары на точность, силу и дальность.	1
7.	Удары по мячу головой.	1
8.	Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом до 180°.	1
9.	Удары в прыжке с падением.	1

10.	Удары на точность, силу и дальность.	1
11.	Остановка с поворотом до 180° — внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью — летящего мяча.	1
12.	Остановка подъемом опускающегося мяча.	1
13.	Остановка мяча в движении.	1
14.	Ведение мяча.	1
15.	Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку.	1
16.	Ложные движения (финты).	1
17.	Имитируя желание овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку (для партнера).	1
18.	Перенести правую ногу через мяч влево и, наклоня туловище влево, послать мяч внутренней частью подъема левой ноги слева от соперника, обежать его справа и продолжить ведение мяча.	1
19.	Выполнение двух следующих один за другим финтов (если первый финт противник сумел разгадать).	1
20.	Отбор мяча.	1
21.	Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате» и подкате.	1
22.	Вбрасывание мяча с разбега.	1
23.	Техника игры вратаря.	1
24.	Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот.	1
25.	Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря.	1
26.	Действия вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с броском в ноги (в группировке и без группировки).	1
27.	Повторный бросок на мяч.	1
28.	В нападении.	1
29.	Создание численного перевеса в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников.	1
30.	Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг (со своевременным подключением партнера).	1
31.	Взаимодействие при развитии атак вблизи ворот противника и завершении атаки ударом по воротам.	1
32.	Комбинации с переменной мест.	1
33.	В защите.	1
34.	Игра центральных защитников по зонному принципу.	1
35.	Создание численного превосходства в обороне.	1
36.	Действия при начале атаки соперника из стандартных положений вблизи своих ворот.	1
37.	Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.	1
38.	Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и на перехвате.	1
39.	Руководство игрой партнеров по обороне.	1
40.	Ввод мяча в игру	1
41.	Организация контратаки.	1
42.	Инструкторская и судейская практика.	1
43.	Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.	1
44.	Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей.	1
45.	Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.	1
46.	Судейская практика проводится в ходе учебных игр.	1
47.	Персональная опека и комбинированная оборона.	1
48.	Подстраховка и помощь партнеру.	1
49.	Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе.	1
50.	Взаимодействие с вратарем.	1
51.	Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр.	1
52.	Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений	1

53.	Вбрасывание из-за боковой линии с места - положения, параллельного расположению ступней ног.	1
54.	Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2—3 м).	1
55.	Техника игры вратаря.	1
56.	Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен.	1
57.	Ловля катящегося в сторону мяча в броске.	1
58.	Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске.	1
59.	Ловля опускающихся и прыгающих мячей.	1
60.	Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен.	1
61.	Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске.	1
62.	Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.	1
63.	Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность.	1
64.	Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность.	1
65.	Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность.	1
66.	Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.	1
67.	Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и	2
68.	вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.	

