

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА С.ВОЗЖАЕВКИ

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» июня 2020 года  
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОАУ ДО ДЮСШ  
с. Возжаевки  
Т. В. Кузнецова  
«01» июня 2020 год



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

Направленность программы – спортивная  
Уровень программы – стартовый (ознакомительный), углубленный.  
Срок реализации – 8 лет

Автор-составитель:  
Заика Дмитрий Александрович,  
Кузнецов Илья федорович  
тренер-преподаватель

Возжаевка, 2020

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Характеристика вида спорта, отличительные особенности**

ФУТБОЛ (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Футбол — это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

### **Специфика организации тренировочного процесса**

Программа предназначена для организации тренировочного процесса спортсменов на различных этапах многолетней подготовки. Учебный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной

подготовки и предполагает обучение по следующим предметным областям:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- специальная физическая подготовка.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- посещение обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских, и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация и проведение совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- тренировочные сборы;
- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;
- инструкторская и судейская практика учащихся.

**Основными задачами реализации программы являются:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей;
- удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового образа жизни в обществе;
- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**Программа направлена на:**

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по виду спорта футбол;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по виду спорта футбол;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

## **Структура системы многолетней подготовки**

Спортивная подготовка футболистов — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Для реализации многолетней спортивной подготовки футболистов в ДЮСШ была разработана данная программа спортивной подготовки. Изучение программного материала рассчитано на двух этапах спортивной подготовки: начальной подготовки (НП) и тренировочном (Т).

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

### **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Основная цель тренировки: углубленное овладение технической и тактической подготовкой юного футболиста.

## НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (года)	Минимальный возраст (лет)	Наполняемость групп (кол-во человек)
Начальный	3	7	12-14
Тренировочный	2	10	12-14
Тренировочный углубленный	3	13	12-14

Завершение обучения на каждом этапе и возможность перехода обучения на следующий этап осуществляется по результатам тестирования, включающего в себя определение уровня физической подготовленности, технического мастерства и выполнения спортивных разрядов.

### Соотношение объемов тренировочного процесса

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30 до 40 % от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 50 % от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 20 % от общего объема учебного плана;
- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

**Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения**

Разделы подготовки	Этапы подготовки								
	НП			Т					
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	
Теория и методика физ. культуры и спорта, %	5	5	5	5	5	5	5	5	
Физ. подготовка, %	32	35	35	30	30	30	30	30	
Избранный вид спорта, %	50	50	50	55	55	55	55	55	
Другие виды спорта, %	13	10	10	10	10	10	10	10	
Всего, %	100	100	100	100	100	100	100	100	

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, игр					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	1	1	2	2	2	2
Игры	22	22	28	28	32	32

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность ( по 3-х бальной шкале)**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования, спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1	Ворота футбольные	<b>комплект</b>	<b>2</b>
2	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	<b>комплект</b>	<b>4</b>
3	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	<b>комплект</b>	<b>3</b>
4	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	<b>комплект</b>	<b>3</b>
5	Мяч футбольный	<b>штук</b>	<b>22</b>
6	Насос универсальный для накачивания мячей	<b>комплект</b>	<b>4</b>
7	Сетка для переноски мячей	<b>штук</b>	<b>2</b>
8	Стойки для обводки	<b>штук</b>	<b>20</b>
9	Флаги для разметки футбольного поля	<b>штук</b>	<b>6</b>

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Правила техники безопасности по проведению тренировочных занятий по футболу

#### 1. Общие требования безопасности:

1.1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в ДЮСШ.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: - травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.

1.4. Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы.

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

#### 2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения игры. 3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.3. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

### **4. Требования безопасности по окончании занятий**

4.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

4.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

4.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

## ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Месяц	Направления воспитательной работы			
	Культурно-массовое	Спортивно-оздоровительное	Воспитательное	Работа с родителями
сентябрь				Родительское собрание «О правилах поведения для обучающихся спортивной школы»
октябрь	Совместный просмотр фильма «Легенда №17»			
Ноябрь		Кросс		
декабрь			Всемирный День футбола	
январь		Поход		
февраль	Встреча с ветеранами футбола			
март	Поздравление мамам			
апрель			Участие в субботнике	
май			День Победы	
июнь				Родительское собрание «Летний отдых детей»

## СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям футболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — фельдшером ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров. Учащиеся тренировочного этапа ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

### **Основными формами аттестации являются:**

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации);
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

## **Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения**

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 7 летнего возраста, желающие заниматься футболом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов. Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

**Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:**

1. определение уровня общей и специальной физической подготовленности.
2. определение технической подготовленности.
3. уровень спортивного мастерства.
4. участие в спортивных соревнованиях

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, ДЮСШ, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

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

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения</b>
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)
Выносливость	Бег на 1000 м

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной  
специализации)**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения</b>
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)
	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Список литературных источников:

#### Нормативные документы:

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта
5. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта футбол (Приказ Минспорта РФ от 27 марта 2013г. №147)
6. Закон РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями №412-ФЗ от 6 декабря 2011 года).

#### Методическая литература:

1. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Изд-во Астрель: ООО Изд-во АСТ, 2004 – 863с.
2. Футбол: типовая учебно-тренировочная спортивной подготовки программа для ДЮСШ и СДЮШОР под общ.ред. М.А.Годика, Г.Л.Борознова, Н.В.Котенко, В.Н.Малышева, Н.А.Кулина, С.А.Российского, О.Б.Лапшина, А.А.Шамардина. –М.: Советский спорт, 2011г.–160с.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
4. Правила игры в футбол ; М.: Астрель, 2001г. –112 с.
5. Спирин, А.Н. Футбол. Правила игры. Вопросы и ответы / А.Н.Спирин, А.Д. Будогосский – М.: Олимпия Пресс, 2005г. – 272 с.
6. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение: учебник / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М.: АCADEMIA, 2001г. – 520 с.
7. Футбол: учебная программа под общ. ред. В.П. Губа, П.В. Кващука, В.В. Краснощёкова, П.Ф.Ежова, В.А. Блинова – М.: Советский спорт, 2010г. – 128 с.
- 8.Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010г. – 176 с.
9. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. – И.: Советский спорт, 2007г. – 288 с.

**Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта РФ
2. <http://www.rfs.ru/> - Российский футбольный союз
3. <http://www.kubansport.ru/> - Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
4. <http://footballtrainer.ru/psychology/> - Психология футбола (психология игры, психология индивидуальной подготовки, психология тренировки и др.);
5. <http://footballtrainer.ru/metod/> - Методика и планирование;
6. <http://footballtrainer.ru/goalkeeper/> - Подготовка вратарей;
7. <http://footballtrainer.ru/medic/> - Восстановление (медико- биологические средства, витамины, поливитаминовые препараты, восстановление баней, питание и др.).

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**группа НП-1**  
**252 часа**

№	Дата		Тема занятия	Количество часов
	План	Факт		
1			Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2
2			Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2
3			Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	4
4			Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	4
5			Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	4
6			Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	4
7			Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	4
8			Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	4
9			Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	4
10			Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	4
11			Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	4
12			Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	4
13			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и	4

			подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	
14			Подвижные игры.	4
15			Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	4
16			Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	4
17			Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	4
18			Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	4
19			Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	4
20			Товарищеская игра.	4
21			Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	4
22			Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	4
23			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	4
24			Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	4
25			Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	4
26			Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	4
27			Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	4
28			Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	4
29			Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	4

			Двусторонняя учебная игра.	
30			Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	4
31			Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	4
32			Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	4
33			Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	4
34			Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	4
35			Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	4
36			Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	4
37			Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	4
38			Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	4
39			Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	4
40			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	4
41			Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	4
42			Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	4
43			Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	4
44			Специальные упражнения.	4

			Чеканка мяча.	
45			Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	4
46			Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	4
47			Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	4
48			Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	4
49			Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	4
50			Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	4
51			Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	4
52			Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	4
53			Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	4
54			Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	4
55			Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	4
56			Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	4
57			Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	4
58			Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	4
59			Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	4
60			Отбор мяча толком плеча в	4

			плечо. Двусторонняя учебная игра.	
61			Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	4
62			Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	4
63			Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	4

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**группа НП-2**  
**252 часа**

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов
	план	факт		
1			Правило техники безопасности в зале. Правила игры. Основные ошибки.	4
2			Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма.	4
3			Обучение остановки мяча подошвой в процессе ведения.	4
4			Обучение ударам средней частью подъёма.	4
5			Игра без вратарей.	4
6			Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма.	4
7			Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения.	4
8			Совершенствование ударов средней частью подъёма.	4
9			Обучение ударам внутренней частью подъёма подошвой.	4

<b>10</b>			Игра без вратарей.	4
<b>11</b>			Совершенствование отбора мяча с выпадом.	4
<b>12</b>			Обучение отбору мяча подкатом.	4
<b>13</b>			Обучение удару внутренней стороной стопы.	4
<b>14</b>			Игра без вратарей.	4
<b>15</b>			Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении.	4
<b>16</b>			Обучение приёму мяча катящегося навстречу.	4
<b>17</b>			Обучение броску мяча на точность.	4
<b>18</b>			Тренировочная игра.	4
<b>19</b>			Обучение приёму мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота.	4
<b>20</b>			Обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками.	4
<b>21</b>			Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	4
<b>22</b>			Игра с вратарями.	4
<b>23</b>			Удар футбольного мяча на дальность. Вбрасывание футбольного мяча	4
<b>24</b>			Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10 м, обводку 3 стоек на отрезке 12 м, и удар в	4

			цель 6 м.	
<b>25</b>			Игра с вратарями.	4
<b>26</b>			Обучение ведению мяча серединой подъёма с остановкой его подошвой во время ведения.	4
<b>27</b>			Встречная эстафета с ведением мяча.	4
<b>28</b>			Подвижная игра с элементами футбола.	4
<b>29</b>			Игра с вратарями.	4
<b>30</b>			Обучению ударам средней частью подъёма.	4
<b>31</b>			Совершенствование остановки мяча подошвой.	4
<b>32</b>			Подвижная игра с элементами футбола.	4
<b>33</b>			Обучение ударам средней частью подъёма по неподвижному мячу.	4
<b>34</b>			Совершенствование остановки мяча подошвой.	4
<b>35</b>			Игра с вратарями.	4
<b>36</b>			Совершенствование ударов средней частью подъёма по неподвижному мячу.	4
<b>37</b>			Подвижная игра с элементами футбола.	4
<b>38</b>			Учебная игра.	4

<b>39</b>			Изучение комбинаций в парах.	4
<b>40</b>			Обучение ударам внутренней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу.	4
<b>41</b>			Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10 м, обводку 3 стоек на отрезке 12 м и удар в ворота с 6 м.	4
<b>42</b>			Игра с вратарями.	4
<b>43</b>			Совершенствование ударов внутренней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу.	4
<b>44</b>			Подвижная игра с элементами футбола.	4
<b>45</b>			Товарищеский матч.	4
<b>46</b>			Обучение выбиванию мяча носком у партнёра, ведущего мяч навстречу.	4
<b>47</b>			Игра с вратарями.	4
<b>48</b>			Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу.	4
<b>49</b>			Обучение ведению мяча зигзагами.	4
<b>50</b>			Подвижная игра с элементами футбола.	4
<b>51</b>			Учебная игра.	4

<b>52</b>			Совершенствование ведение мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу.	4
<b>53</b>			Ведение мяча 10 м, обводку 3 стоек на отрезке 12 м и удар внутренней частью подъёма в цель.	4
<b>54</b>			Учебная игра.	4
<b>55</b>			Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу.	4
<b>56</b>			Обучение вбрасыванию мяча.	4
<b>57</b>			Совершенствование отбора мяча выпадом и подкатом. Учебная игра.	4
<b>58</b>			Удары ногой и головой.	4
<b>59</b>			Нарушение правил.	4
<b>60</b>			Атака длинными передачами.	4
<b>61</b>			Угловые удары.	4
<b>62</b>			Тренировочная игра в футбол.	4
<b>63</b>			Ведение мяча.	4

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**группа НП-3**

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов
	план	факт		
1			Техника безопасности при занятиях футболом. История развития футбола. Правила игры. Игра.	4
2			Бег. ОРУ в движении. Стойки игрока. Техника передвижений. Игра.	4
3			Бег. ОРУ в движении. Стойки игрока. Техника передвижений. Учебная игра.	4
4			Бег с препятствиями. Стойки игрока Упражнения на брюшной пресс. Учебная игра.	4
5			История развития футбола. Бег. ОРУ-разминка футболиста. Контрольные нормативы. Учебная игра.	4
6			Бег на время до 5 мин. ОРУ для мышц плечевого пояса и рук. Передача мяча в парах, группах. Остановка мяча. Эстафеты.	4
7			Бег на время до 5 мин. ОРУ для мышц плечевого пояса и рук. Техника передвижений. Передача мяча в парах, группах. Остановка мяча. Игра.	4
8			Бег на время до 5 мин. ОРУ для мышц плечевого пояса и рук. Техника передвижений. Передача мяча в парах, группах. Остановка мяча. Игра.	4

9			Бег на время до 5 мин. ОРУ для мышц плечевого пояса и рук. Передача мяча в парах, группах. Остановка мяча. Игра.	4
10			История развития футбола. Упражнения для мышц ног и таза. Бег. Ведение мяча. Учебная игра.	4
11			Упражнения для мышц ног и таза. Бег. Техника передвижений. Ведение мяча. Учебная игра.	4
12			Упражнения для мышц ног и таза. Бег. Ведение мяча правой и левой ногой. Эстафеты.	4
13			Упражнения для мышц ног и таза. Бег. Техника передвижений. Ведение мяча правой и левой ногой. Игра.	4
14			Бег на короткие дистанции. Упражнения на быстроту. Ведение мяча с обводкой. Эстафеты.	4
15			ТБ в спортивном зале. Бег. Упражнения на быстроту. Техника передвижений. Ведение мяча с обводкой. Игра.	4
16			Бег на короткие дистанции. Упражнения на быстроту. Ведение мяча с обводкой. Учебная игра. Правила игры.	4
17			Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Бег. Упражнения на быстроту. Ведение мяча с обводкой стоек. Эстафеты.	4
18			Бег на скорость. Упражнения на быстроту. Ведение мяча с обводкой стоек. Эстафеты.	4
19			Бег. Упражнения на быстроту. Техника передвижений. Ведение мяча с обводкой стоек. Игра. Правила игры.	4
20			Бег на скорость. Упражнения на скоростно-силовые качества. Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.	4
21			Бег на скорость. Упражнения на скоростно-силовые качества. Ведение	4

			мяча с обводкой стоек. Эстафеты.	
22			Контрольные нормативы. Игра. Правила игры.	4
23			Бег на скорость. Упражнения на скоростно-силовые качества. Ведение мяча с обводкой стоек. Игра.	4
24			Бег. Упражнения с набивными мячами. Удары по неподвижному мячу ногой. Техника вратаря. Учебная игра.	4
25			Бег. Упражнения с набивными мячами. Удары по неподвижному мячу ногой. Техника вратаря. Игра. Правила игры.	4
26			Бег. Упражнения с набивными мячами. Удары по неподвижному мячу ногой. Техника вратаря. Игра. Правила игры.	4
27			Бег различными способами. Упражнения на формирование правильной осанки. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся навстречу мячу. Учебная игра.	4
28			Бег различными способами. Упражнения на формирование правильной осанки. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся навстречу мячу. Учебная игра.	4
29			Бег различными способами. Упражнения на формирование правильной осанки. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся навстречу мячу. Учебная игра.	4
30			Бег. Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу в движении. Техника вратаря. Игра. Правила игры.	4
31			Бег. Упражнения на гимнастических снарядах. Удары по мячу в движении. Техника вратаря. Эстафеты.	4

32			Бег на время. Упражнения на ловкость. Удары по мячу после выполнения технических действий. Техника игры вратаря. Игра.	4
33			Бег на время. Упражнения на ловкость. Удары по мячу после выполнения технических действий. Техника игры вратаря. Игра.	4
34			Бег на время. Упражнения на ловкость. Удары по мячу после остановки, рывков, ведения. Техника игры вратаря. Игра.	4
35			Бег на время. Упражнения на ловкость. Удары по мячу после остановки, рывков, ведения. Техника игры вратаря. Учебная игра.	4
36			Бег на время. Упражнения на ловкость. Удары по мячу после остановки, рывков, ведения. Техника игры вратаря. Учебная игра.	4
37			Бег на скорость. Упражнения на быстроту. Удары по мячу после передачи мяча. Техника вратаря. Учебная игра.	4
38			Бег на скорость. Упражнения на быстроту. Удары по мячу после передачи мяча. Техника вратаря. Учебная игра.	4
39			Бег на скорость. Упражнения на быстроту. Удары по мячу после передачи мяча. Техника вратаря. Учебная игра.	4
40			Легкоатлетические упражнения. Удары по мячу. Учебная игра. Правила игры.	4
41			Легкоатлетические упражнения. Удары по мячу. Учебная игра. Правила игры.	4
42			Легкоатлетические упражнения. Удары по мячу. Учебная игра. Правила игры.	4
43			Бег. Упражнения на быстроту. Удары по мячу после выполнения технических действий. Техника вратаря. Игра.	4
44			Бег на время до 15 мин. Удары по мячу ногой на точность и дальность. Учебная	4

			игра.	
45			Бег на время до 15 мин. Удары по мячу ногой на точность и дальность. Учебная игра.	4
46			Бег на время до 15 мин. Удары по мячу ногой на точность и дальность. Учебная игра.	4
47			Бег. Прыжки. Передача мяча в парах, группах. Игра «квадрат». Двухсторонняя игра.	4
48			Бег. Прыжки. Передача мяча в парах, группах. Игра «квадрат». Двухсторонняя игра.	4
49			Бег. Упражнения на гибкость. Передача мяча в парах, группах. Учебная игра.	4
50			Бег с препятствиями. Упражнения на гибкость. Передача мяча в парах, группах. Игра «квадрат». Учебная игра.	4
51			Бег. Упражнения на гибкость. Передача мяча в движении. Игра «квадрат». Эстафеты. Игра. Правила игры.	4
52			Бег на время. Упражнения на скорость. Техника передвижений. Передача мяча в движении. Игра «квадрат». Игра.	4
53			Беговые упражнения. Передача мяча в движении. Игра «квадрат». Эстафеты. Учебная игра. Правила игры.	4
54			Бег различными способами. Передача мяча в движении. Игра «квадрат». Учебная игра.	4
55			Челночный бег. ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой. Эстафеты. Правила игры.	4
56			Челночный бег. ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Техника передвижений. Удары по мячу головой. Игра.	4
57			Челночный бег. ОРУ. Упражнения для	4

			мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой. Учебная игра. Судейство.	
58			Бег с препятствиями. ОРУ. Удары по мячу головой с активным и пассивным сопротивлением. Игра.	4
59			Бег с препятствиями. ОРУ. Удары по мячу головой с активным и пассивным сопротивлением. Эстафеты.	4
60			Бег с препятствиями. ОРУ. Удары по мячу головой с активным и пассивным сопротивлением. Учебная игра.	4
61			Беговые упражнения. Упражнения для развития ног и таза. Удары по мячу головой. Техника вратаря. Игра.	4
62			Беговые упражнения. Упражнения для развития ног и таза. Удары по мячу головой. Техника вратаря. Учебная игра.	4
63			Бег. Упражнения для развития быстроты. Техника передвижений. Финты. Отбор мяча. Игра.	4

