

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя  
общеобразовательная школа №11" города Глазова

СОГЛАСОВАНА

Заседание педагогического совета  
Протокол №1 от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ "СШ №11"  
Приказ №49-ОД от 30.08.2024 г.  
И.А. Корепанов

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Футбол в школе»**

Возраст обучающихся 11-17 лет  
Срок обучения – 1 год

Составитель: Данилов А.А.

2024 – 2025 учебный год

## Пояснительная записка

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях общего и профессионального образования.

Модифицированная образовательная программа по футболу составлена на основе типовой программы учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ / Российский футбольный союз.

Программа разработана в соответствии с:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа имеет спортивно-массовую направленность (вид спорта - футбол) и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;

- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

#### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы.**

Футбол – современный и вариативный вид спорта, который вызывает неподдельный интерес среди подрастающего поколения и способствует всестороннему физическому развитию личности. Систематические занятия футболом приобщают детей к здоровому образу жизни, организации спортивного досуга.

Формой организации образовательного процесса являются практические и теоретические занятия, учебные игры, соревнования, судейская практика, контрольные и итоговые занятия.

Главная задача педагога при реализации данной программы – создание условий для развития у обучающихся знаний, умений и навыков в области футбола, приобщение к систематическим занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

#### **Новизна и отличительные особенности программы.**

Программа предусматривает формирование у обучающихся устойчивых метапредметных знаний, умений и навыков. Учитывает возрастные особенности при освоении программы. Развивает у обучающихся познавательную деятельность в области футбола.

Способствует повышению у обучающихся функциональной, морально-волевой и технико-тактической подготовленности, а также преодолению трудностей и постоянному самосовершенствованию.

**Программа полностью соответствует программе воспитания МБОУ «СШ №11»:**

### **1.2 Направления воспитания**

Программа реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности общеобразовательной организации по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС:

**физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия** — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

**Целевые Ориентиры:**

<b>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и</b>
--

### **эмоционального благополучия**

Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.

Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).

Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.

Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.

Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

## 1. Цели и задачи программы.

**Цели:** физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в футбол.

Создание условий для систематических занятий физической культурой и спортом обучающихся, развитие способностей детей в избранном виде спорта, пропаганда здорового образа жизни, воспитание физических и волевых качеств.

### **Основные задачи программы:**

*обучающие:*

- Предоставление знаний об истории развития футбола в мире, в России, в регионе;
- Формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формирование знаний о безопасном поведении на объектах спорта и на занятиях по футболу;
- обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта(футбол);
- формирование знаний по основам гигиены и здорового образа жизни, правилам закаливания, сбалансированному питанию;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по футболу;

*воспитательные:*

- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры в футбол;
- развитие чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- выработка привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта «футбол» в свободное время;
  - воспитание устойчивого интереса к занятиям по футболу;
  - профилактика асоциального поведения;
  - развитие потребности к ведению здорового образа жизни;



*На каждом году обучения в рамках учебного года периодически необходимо:*

- Сбирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т.п.;
- Сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и мониторинге физических кондиций.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны неинформативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

*Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:*

- Проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время тренировочной деятельности;
- Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Выявление уровня освоения обучающимися упражнений по общей физической, специально физической и технической подготовке.

**Формой контроля** является мониторинг по общей физической, специальной и технической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Мониторинг проводится в конце первого полугодия–промежуточный контроль и в конце учебного года–диагностика уровня подготовленности.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Форма документа определяется образовательной организацией.

### **Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся**

#### *Общая и специальная физическая подготовка*

1. Сгибание и разгибание рук в упоре/подтягивание в висе лежа на низкой перекладине.
2. Прыжок в длину с мест, см.
3. Челночный бег 3х10м.

#### *Техническая подготовка*

1. Удары по воротам на точность с места:

- 8–9 лет– с 7 м, ворота 2х3 м;
  - 10–12 лет–с 9 м, ворота 2х5 м;
  - 13–15 лет–с 11 м, ворота 2,44 х 7,32 м.
2. Ведение мяча 5 м, обводка трех стоек и удар по воротам:
    - 8–10 лет–с 7 м, ворота 2 х 3 м;
    - 11–12 лет–с 9 м, ворота 2х5 м;
    - 13–15 лет–с 11 м, ворота 2,44 х 7,32 м.
  3. Жонглирование правой – левой ногой футбольного мяча (количество раз).

**Формы подведения итогов реализации программы** - промежуточная и итоговая аттестация

**Занятия проводятся в форме физической** тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно- массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

В данную программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности, последовательности.

Отличительной особенностью содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ является количество часов и адаптация к клубным условиям работы на массовость, не на спортивное мастерство.

Педагог должен отвечать следующим требованиям:

- знание теории и практики футбола, возрастных основ теории спортивной тренировки, биомеханики, физиологии, психологии, педагогики и особенно - спортивных игр;
  - умение убеждать, увлекать детей;
  - учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка;
  - уважительное отношение к детям, забота о здоровье детей;
- применение на занятиях различных форм обучения, направленных на развитие обучающихся.

Данная программа создает условия для *приобретения общих (универсальных) способов действия (способностей и умений), позволяющих человеку понимать ситуацию, достигать результатов в разных видах деятельности*, что составляет основу (сущность) компетентностного подхода в дополнительном образовании. Программа направлена на становление следующих ключевых (сквозных) компетентностей:

- познавательная компетентность (способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте; использование наблюдений, измерений, моделирования; комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения);
- коммуникативная компетентность (владение различными средствами устного общения; выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения,

способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности);

- организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности).

Программа обеспечивает становление ряда специальных компетентностей (способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, формирование базовой техники игровых приемов).

**Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:**

- участие в соревнованиях по возрастной программе;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
  - овладение теоретическими знаниями и навыками;
  - выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования и показательные выступления.

## **Методическое обеспечение программы**

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

**Основные средства обучения:**

- Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

**Ожидаемый результат**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры футбол.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

#### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

Успешная подготовка баскетболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе.

#### **Условия реализации программы**

Для реализации данной программы необходимы:

Для реализации программы необходимо иметь один спорт зал, спортплощадку и футбольное поле; Необходимо оснащение физкультурных залов необходимыми оборудованием чтобы реализовывать проведение секцию по футболу. Спортивные залы школы постоянно должны пополняться новыми оборудованием. Комплект спортивного инвентаря для занятий футболом: Футбольные мячи, ворота, сетки, свисток, секундомер, наглядное пособие, маты гимнастические, козёл гимнастический, канат для перетягивания, скамейки гимнастические, стойка для прыжков в высоту и т.д. Для проведения секции футбол иметь педагога-дополнительного образования

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ** - Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия. - Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.
- Конкурсы, викторины

## **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).

2. Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».

3. Контрольные и товарищеские игры.

4. Первенства школы, города. Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель).

Рекомендуемый режим занятий: 1 год обучения: 4 раза в неделю по 3 часа

### **.ОРГАНИЗАЦИОННО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы.

Воспитательные средства: - личный пример и педагогическое мастерство педагога;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив; - система морального стимулирования;

- наставничество старших. Основные организационно-воспитательные мероприятия:

- беседы с обучающимися (об истории Региона, истории спорта, РТ о здоровом образе жизни и т.д.);

- анкетирование обучающихся и родителей;

- встречи с выдающимися спортсменами;

- посещение спортивных праздников и соревнований школьного, районного и региональных уровней;

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

Ожидаемые результаты освоения программы

Обучающийся будет:

#### **Будут знать:**

работу сердечнососудистой системы,

понятие о телосложении человека;

Основные правила игры в футбол.

Какие бывают нарушения правил.

Жесты судей;

гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями; способы подсчета пульса.

Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

**Будут уметь:** выполнять передачу партнеру. Передачу мяча сбоку; выполнять приемы обыгрывания защитника:

Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом..

Перехват. Накрывание; применять в игре командное нападение. Взаимодействовать, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре .

Использовать: приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать удары поворотом с расстояния 11 м.;

удары со средних и дальних дистанций;

удары по воротам после ведения;

передачи мяча в парах

передачи мяча в движении;

обводка стоек;

штрафной удар.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных футболистов основные задачи и преимущественная направленность учебно- тренировочного процесса следующие:

1. привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта – футболом;

2. утверждение здорового образа жизни;

3. всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

4. овладение основами футбола;

5. отбор способных к занятиям футболу детей.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на СФП являются:

· стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно- тренировочных занятий;

· стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;

· уровень освоения основ техники футбола;

· уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями. По окончании годичного цикла подготовки обучающиеся должны выполнить требования физической подготовленности согласно программных требований.

**Содержание учебного плана обучения.**

1. **Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.** Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.
2. **Теоретическая подготовка.** Состояние и развитие футбола в России. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка.
3. **Физическая подготовка. ОФП:** Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. **СФП:** Удары и пас мяча в ходьбе и беге, после поворота, падения. Удар мяча после отбора с попаданием в цель. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.
4. **Техническая подготовка.** Обводка соперника. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.
5. **Тактическая подготовка.** Выход для получения и отвлечения мяча. Атака ворота. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Противодействие атаке в ворота. Система личной защиты.
6. **Промежуточная и итоговая аттестация.** Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
7. **Соревнования.** Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «Кожаный мяч».
8. **Летняя оздоровительная работа.** Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

### Диагностический инструментарий

#### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла. Спортсмену сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200	210	220	230	24	250
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	0	240
		3	140	150	160	170	180	190	200	210	23	230
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5
		4	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9
		3	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3
4	Подтягивание, кол-во раз	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		4	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		3	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	5	теория практика	2	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.	спортзал	Текущий
2	сентябрь	6	теория практика	2	Быстрое нападение. Игровое поле.	спортзал	Соревнования.
3	сентябрь	7	теория практика	2	Правила игры в защите	спортзал	Соревнования
4	сентябрь	8	практика	2	Быстрое нападение. Игровое поле.	спортзал	Соревнования.
5	сентябрь	9	практика	2	Закрепление быстрого нападения. Маневрирование.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
6	сентябрь	10	практика	2	Игровое поле. Маневрирование.	спортзал	Соревнования.
7	сентябрь	12	теория	2	Закрепление быстрого нападения.	спортзал	Соревнования
8	сентябрь	13	теория практика	2	Резаные удары. Подстраховка.	спортзал	Соревнования.
9	сентябрь	14	теория	2	Правила расстановки в поле	спортзал	Текущий
10	сентябрь	15	практика	2	Закрепление резаных ударов. Закрепление подстраховки.	спортзал	Текущий
11	сентябрь	16	практика	2	Закрепление резаных ударов.	спортзал	Соревнования
12	сентябрь	17	практика	2	Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
13	сентябрь	19	Теория практика	2	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. Разучивание	спортзал	Текущий
14	сентябрь	20	практика	2	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.	спортзал	Соревнования.
15	сентябрь	21	теория	2	Правила игры в защите	спортзал	Соревнования
16	сентябрь	22	практика	2	Закрепление удара по опускающемуся мячу. Закрепление переключения.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
17	сентября	23	Теория практика	2	Удар носком. Удар серединой подъёма.	спортзал	Соревнования.
18	сентября	24	практика	2	Удар носком. Удар серединой подъёма. Закрепление удара носком	спортзал	Соревнования.
19	сентября	26	теория	2	Просмотр видеоролика техника правильных ударов по мячу	спортзал	Текущий
20	сентября	27	практика	2	Закрепление удара серединой подъёма	спортзал	Текущий
21	сентября	28	теория	2	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма. Рассказ	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
22	сентября	29	Теория практика	2	Ведение мяча внешней частью подъёма.	спортзал	Соревнования
23	сентября	30	практика	2	Ведение мяча внешней частью подъёма.	спортзал	Соревнования
24	октябрь	1	практика	2	Ведение мяча внешней частью подъёма.	спортзал	Соревнования
25	октябрь	3	практика	2	Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	спортзал	Текущий
26	октябрь	4	Теория практика	2	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по

							этапам подготовки
27	октябрь	5	теория	2	Рассказ удар-откидка мяча подошвой.	спортзал	Соревнования
28	октябрь	6	Теория практика	2	Ведение мяча серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
29	октябрь	7	практика	2	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
30	октябрь	8	практика	2	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	спортзал	Текущий
31	октябрь	10	практика	2	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
32	октябрь	11	практика	2	Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
33	октябрь	12	Теория практика	2	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	спортзал	Соревнования
34	октябрь	13	Практика	2	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	спортзал	Соревнования
35	октябрь	14	практика	2	Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма.	спортзал	Соревнования
36	октябрь	15	практика	2	Закрепление удара пяткой.	спортзал	Текущий
37	октябрь	17	практика	2	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
38	октябрь	18	Теория практика	2	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
39	октябрь	19	Практика Теория	2	Рассказ и показ ведение внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
40	октябрь	20	практика	2	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
41	октябрь	21	практика	2	Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	спортзал	Текущий
42	октябрь	22	практика	2	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
43	октябрь	24	практика	2	Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
44	октябрь	25	Теория практика	2	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
45	октябрь	26	Теория практика	2	Показ видеоролика Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	Спортзал Библиотека	Соревнования
46	октябрь	27	практика	2	Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за	спортзал	Соревнования

					спину.		
47	октябрь	28	практика	2	Закрепление ведения мяча носком.	спортзал	Соревнования
48	ноябрь	7	Теория практика	2	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	спортзал	Текущий
49	ноябрь	8	практика	2	Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
50	ноябрь	9	Практика теория	2	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удара с лёту внутренней стороной стопы.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
51	ноябрь	10	практика	2	Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
52	ноябрь	11	Теория практика	2	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал	Текущий
53	ноябрь	12	практика	2	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
54	ноябрь	14	Теория практика	2	Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
55	ноябрь	15	практика	2	Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
56	ноябрь	16	практика	2	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
57	ноябрь	17	Теория практика	2	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	спортзал	Соревнования
58	ноябрь	18	практика	2	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	спортзал	Соревнования
59	ноябрь	19	практика	2	Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
60	ноябрь	21	Практика теория	2	Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.	спортзал	Текущий
61	ноябрь	22	практика	2	Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
62	ноябрь	23	Теория практика	2	Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	спортзал	Соревнования
63	ноябрь	24	практика	2	Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.	спортзал	Соревнования
64	ноябрь	25	практика	2	Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	спортзал	Текущий
65	ноябрь	28	Практика теория	2	Закрепление финта «уходом». Закрепление групповых действий в обороне.	спортзал	Соревнования
70	ноябрь	29	практика	2	Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне.	спортзал	Текущий
71	ноябрь	30	Практика	2	Совершенствование финта	спортзал	Соревнования

			теория		«уходом».		
72	декабрь	1	практика	2	Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
73	декабрь	2	Теория практика	2	Финт «уходом с убиением мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	спортзал	Текущий
74	декабрь	3	практика	2	Финт «уходом с убиением мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	спортзал	Текущий
77	декабрь	5	Практика теория	2	Совершенствование финт «уходом с убиением мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	спортзал	Соревнования
76	декабрь	6	практика	2	Закрепление финта «уходом с убиением мяча внутренней частью подъёма». Закрепление подстраховки.	спортзал	Соревнования
77	декабрь	7	Теория практика	2	Закрепление финта «уходом с убиением мяча внутренней частью подъёма». Закрепление подстраховки.	спортзал	Соревнования
78	декабрь	8	практика	2	Совершенствование финта «уходом с убиением мяча внутренней частью подъёма». Совершенствование подстраховки.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
79	декабрь	9	практика	2	Совершенствование подстраховки.	спортзал	Соревнования
80	декабрь	10	Теория практика	2	Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	спортзал	Соревнования
81	декабрь	12	практика	2	Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	спортзал	Соревнования
82	декабрь	13	практика	2	Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Закрепление комбинации «смена мест».	спортзал	Текущий
83	декабрь	14	Практика теория	2	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Соревнования
84	декабрь	15	практика	2	Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
85	декабрь	16	практика	2	Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Соревнования
86	декабрь	17	Теория практика	2	Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».	спортзал	Соревнования
87	декабрь	19	практика	2	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Соревнования
88	декабрь	20	практика	2	Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».	спортзал	Соревнования
89	декабрь	21	практика	2	Закрепление финта «остановка мяча подошвой». Закрепление комбинации «пропускания мяча».	спортзал	Соревнования
90	декабрь	22	практика	2	Совершенствование финта	спортзал	Текущий

					«остановка мяча подошвой».		
91	декабрь	23	практика	2	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Соревнования
92	декабрь	24	практика	2	Совершенствование финта «остановка мяча подошвой».	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
93	декабрь	26	Теория практика	2	Финт «убирание мяча подошвой».	спортзал	Соревнования
94	декабрь	27	практика	2	Финт «убирание мяча подошвой».	спортзал	Соревнования
95	декабрь	28	практика	2	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Соревнования
96	декабрь	29	практика	2	Закрепление финта «убирание мяча подошвой».	спортзал	Текущий
101	январь	12	Теория практика	2	Совершенствование финта «убирание мяча подошвой».	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
102	январь	13	практика	2	Финт «проброс мяча мимо соперника».	спортзал	Соревнования
103	январь	14	практика	2	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Соревнования
104	январь	15	практика	2	Финт «проброс мяча мимо соперника».	спортзал	Соревнования
105	январь	16	Теория практика	2	Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника».	спортзал	Соревнования
106	январь	17	практика	2	Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника».	спортзал	Текущий
107	январь	18	практика	2	Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открытие».	спортзал	Соревнования
108	январь	19	практика	2	Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника».	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
109	январь	20	Теория	2	Отбор мяча накладыванием стопы.	спортзал	Соревнования
110	январь	21	практика	2	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Соревнования
111	январь	23	практика	2	Отбор мяча накладыванием стопы.	спортзал	Соревнования
112	январь	24	практика	2	Закрепление отбора мяча накладыванием стопы.	спортзал	Соревнования
113	январь	25	Практика теория	2	Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы.	спортзал	Текущий
114	январь	26	практика	2	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Соревнования
115	январь	27	Теория	2	Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
116	январь	28	Теория практика	2	Отбор мяча выбиванием.	спортзал	Соревнования
117	январь	30	практика	2	Отбор мяча выбиванием.	спортзал	Соревнования
118	январь	31	практика	2	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Соревнования
119	февраль	1	Теория	2	Закрепление отбора мяча выбиванием.	спортзал	Текущий

120	февраль	2	практика	2	Закрепление отбора мяча выбиванием.	спортзал	Текущий
121	февраль	3	практика	2	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
122	февраль	4	Практика Теория	2	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	спортзал	Соревнования
123	февраль	6	Теория практика	2	Отбор мяча перехватом.	спортзал	Соревнования
124	февраль	7	практика	2	Отбор мяча перехватом.	спортзал	Соревнования
125	февраль	8	практика	2	Закрепление отбора мяча перехватом.	спортзал	Текущий
126	февраль	9	Теория	2	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	спортзал	Соревнования
127	февраль	10	практика	2	Совершенствование отбора мяча перехватом.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
128	февраль	11	Теория практика	2	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открытие».	спортзал	Соревнования
129	февраль	13	практика	2	Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открытие».	спортзал	Соревнования
130	февраль	14	практика	2	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	спортзал	Соревнования
131	февраль	15	практика	2	Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открытие».	спортзал	Текущий
132	февраль	16	Теория	2	Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открытие».	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
133	февраль	17	Теория практика	2	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча.	спортзал	Соревнования
134	февраль	18	практика	2	Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открытие».	спортзал	Соревнования
135	февраль	20	практика	2	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча.	спортзал	Текущий
136	февраль	21	практика	2	Закрепление «отвлечение соперников». Закрепление разбора игроков. Закрепление действий обороняющегося против соперника без мяча.	спортзал	Соревнования
137	февраль	22	практика	2	Закрепление действий обороняющегося против соперника без мяча.	спортплощадка	Соревнования
138	февраль	23	практика	2	Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания»	спортплощадка	Соревнования
139	февраль	24	практика	2	Закрепление создания преимущества в отдельных зонах игрового поля. Закрепление	спортплощадка	Соревнования

					комбинации «игра в одно касание».		
140	февраль	25	практика	2	Совершенствование создания преимущества в отдельных зонах игрового поля, «игра в одно касание».	спортплощадка	Текущий
141	февраль	27	Теория	2	Совершенствование создания преимущества в отдельных зонах игрового поля, «игра в одно касание».	спортплощадка	Соревнования
142	февраль	28	практика	2	Совершенствование создания преимущества в отдельных зонах игрового поля, «игра в одно касание».	спортплощадка	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
143	март	1	Теория	2	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
144	март	2	практика	2	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	спортзал	Текущий
145	март	3	Практика	2	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
146	март	4	Практика	2	Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
147	март	6	Теория	2	Рассказ о ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	спортзал	Соревнования
148	март	7	Практика	2	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	спортзал	Соревнования
149	март	9	Практика	2	Закрепление удара пяткой.	спортзал	Текущий
150	март	10	Практика	2	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
151	март	11	Практика	2	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
152	март	13	Теория	2	Рассказ и показ ведение внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
153	март	14	Практика	2	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
154	март	15	Теория	2	Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	спортзал	Текущий
155	март	16	Практика	2	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
156	март	17	Практика	2	Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
157	март	18	Практика	2	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования

158	март	28	Практика	2	Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
159	март	29	Теория	2	Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
160	март	30	Практика	2	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
161	март	31	Практика	2	Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
162	апрель	3	Теория	2	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	спортзал	Текущий
163	апрель	4	Практика	2	Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
164	апрель	5	Теория	2	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удара с лёту внутренней стороной стопы.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
165	апрель	6	Практика	2	Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
166	Апрель	7	Практика	2	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал	Текущий
167	Апрель	8	Практика	2	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
168	Апрель	10	Теория	2	Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
169	Апрель	11	Практика	2	Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
170	Апрель	12	Теория	2	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
171	Апрель	13	Практика	2	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	спортзал	Соревнования
172	Апрель	14	Практика	2	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	спортзал	Соревнования
173	Апрель	15	Практика	2	Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
174	Апрель	17	Теория	2	Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.	спортзал	Текущий
175	Апрель	18	Практика	2	Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки

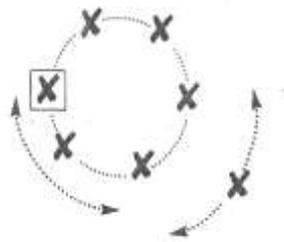
176	Апрель	19	Теория	2	Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	спортзал	Соревнования
177	апрель	20	Практика	2	Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.	спортзал	Соревнования
178	апрель	21	Практика	2	Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	спортзал	Текущий
179	апрель	22	Практика	2	Закрепление финта «уходом». Закрепление групповых действий в обороне.	спортзал	Соревнования
180	апрель	24	Теория	2	Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне.	спортзал	Текущий
181	апрель	25	Практика	2	Совершенствование финта «уходом».	спортзал	Соревнования
182	апрель	26	Теория	2	Рассказ о совершенствовании групповых действий в обороне.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
183	апрель	27	Практика	2	Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	спортзал	Текущий
184	апрель	28	Практика	2	Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	спортзал	Текущий
185	май	4	Практика		Совершенствование финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	стадион	Соревнования
186	Май	5	Практика	2	Закрепление финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Закрепление подстраховки.	Стадион	Соревнования
187	май	6	Практика	2	Закрепление финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Закрепление подстраховки.	Стадион	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
188	Май	8	Теория	2	Совершенствование финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Совершенствование подстраховки.	Стадион	Текущий
189	Май	10	Теория	2	Совершенствование подстраховки.	Стадион	Текущий
190	Май	11	Практика	2	Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	Стадион	Соревнования
191	Май	12	Практика	2	Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	Стадион	Соревнования
192	май	13	Практика	2	Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Закрепление комбинации «смена мест».	Стадион	Соревнования
193	май	15	Теория	2	Совершенствование комбинации «смена мест».	Стадион	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
194	май	16	Практика	2	Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Совершенствование комбинации	Стадион	Соревнования

					«смена мест».		
195	май	17	Теория	2	Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Совершенствование комбинации «смена мест».	Стадион	Соревнования
196	май	18	Практика	2	Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».	Стадион	Соревнования
197	май	19	Практика	2	Совершенствование комбинации «смена мест».	Стадион	Текущий
198	май	20	Практика	2	Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».	Стадион	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
199	май	22	Теория практика	2	Совершенствование комбинации технике футбола	спортплощадка	Текущий
200	май	23	практика	2	Совершенствование комбинации технике футбола	спортплощадка	Соревнования
201	май	23	практика	3	Совершенствование комбинации технике футбола	спортплощадка	Соревнования
202	май	24	практика	3	Промежуточная итоговая аттестация	спортплощадка	Итоговое контрольное тестирование
203	май	25	практика	3	Игра футбол	спортзал	Соревнования
204	май	26	практика	3	Комбинационная игра футбол	спортплощадка	Соревнования
205	май	27	практика	3	Игра футбол	спортплощадка	Соревнования

## Подвижные игры специальной направленности.

### «Финты корпусом»

**Содержание и организация.** От четырех до шести игроков берутся за руки, образуя круг диаметром 5-9 м, в котором выделяется один из игроков. Еще один становится «преследователем» и располагается в нескольких метрах поодаль. Учитель дает сигнал игроку, оставшемуся снаружи, и тот стремится осалить выделенного партнера в круге. Все остальные, не размыкая рук, движутся по кругу, стремясь не допустить, чтобы водящий осалил их партнера. По мере выполнения упражнения игроки меняются ролями, чтобы каждый попробовал себя и в той, и в другой роли.

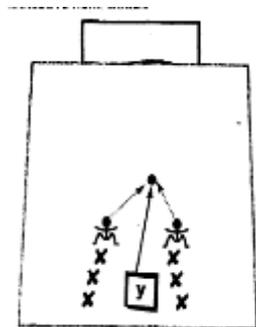


**Инвентарь.** На площадке размечается круг. Одна жилетка. **Рекомендации.** Можно привлекать в круг побольше игроков, чтобы водящий добавлял скорости в погоне. Можно засечь время каждого игрока, чтобы по окончании упражнения сравнить показатели.

### «Реакция и быстрота движения»

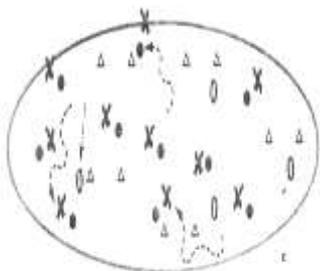
**Задача.** Воспитание быстроты реакции.

**Организация и содержание.** Две группы игроков выстраиваются лицом к воротам, которые защищает вратарь, на расстоянии 8-16 м. Учитель с мячами занимает позицию в центре между колоннами. Первые двое садятся на поле, и тренер направляет мяч между ними. Игроки поднимаются устремляются к мячу. Успевший первым наносит удар по воротам возвращается и отдает мяч, а следующие двое повторяют упражнение т.д.  
**Инвентарь.** Запас мячей. **Рекомендации.** Можно усложнить подачу мяча или ускорить темп.



**Задача.** Обводка защитников в изменяющейся обстановке.

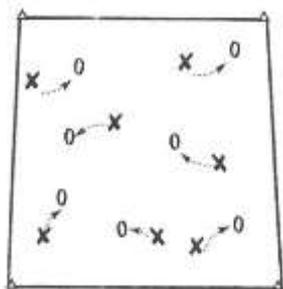
**Организация и содержание.** В размеченном круге диаметром примерно 20 м устанавливаются 5-6 маленьких ворот, не более 2 м шириной, обозначенных стойками. 10-14 игроков, у каждого по мячу, играют против 3-4 игроков, исполняющих роль защитников (играют в жилетках). Атакующие стремятся заработать очки, заводя с помощью обводки мяч в любые из ворот (с любой стороны), в то время как защитники, соответственно, стремятся не допустить этого.



**Инвентарь.** 10-14 мячей, 10-12стоек, 3-4 жилета.  
**Рекомендации.** По истечении установленного времени (1-2 мин) набранные очки сравниваются, чтобы найти игрока, который «нанизал» больше ворот. По ходу упражнения защитники меняются ролями с нападающими до тех пор, пока все не попробуют свои силы в обводке.

#### «Техника старта, остановки, преследования, опеки и смены направления движения на скорости»

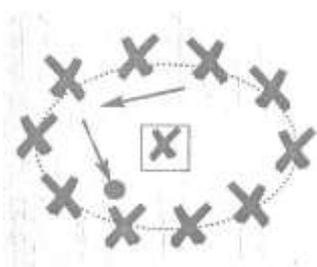
**Организации и содержание.** Игроки разбиваются на пары и работают в квадрате со стороной 11м. Они получают номера 1 и 2, и один из них пытается убежать от другого, который преследует его по всей площади квадрата. Преследующий игрок не должен касаться соперника, но при этом должен на бегу стремиться держаться как можно ближе к нему. Учитель через равные интервалы времени дает свисток, и все игроки должны в этот момент остановиться. Если, преследующий может дотянуться до соперника и осалить его, то он получает очко; если нет, то очко получает преследуемый. После определенного периода игроки меняются ролями.



**Инвентарь.** Четыре стойки, два комплекта цветных жилетов. **Рекомендации.** После определенного количества повторений учитель может перетасовать пары, чтобы ребята работали с разными соперниками.

#### «Короткие передачи»

**Организация и содержание.** Восемь или более игроков берутся за руки на всю длину вытянутых рук, образуя широкий круг. Один игрок остается в центре. Все остальные начинают передавать мяч друг другу, не размыкая рук, но так, чтобы оставшийся в центре не мог завладеть им. Центральный игрок имеет право передвигаться только шагом. Игрок, виновный в потере мяча из-за неточной передачи, становится водящим.

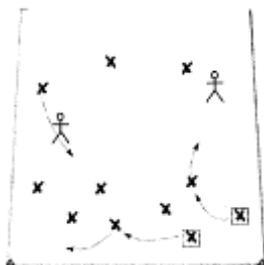


**Инвентарь.** Один мяч, одна жилетка.

**Рекомендации.** Игроки в круге, прежде чем сделать передачу, не должны касаться мяча более двух раз.

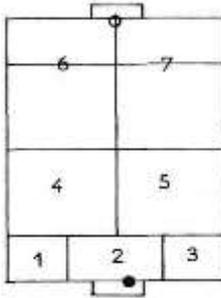
#### «Смена направления и скорости движения»

**Организация и содержание.** Две колонки, находящиеся друг против друга на расстоянии 15 м, работают в коридоре шириной 10 м. Первый из одной группы бежит наискосок по размеченной зоне, стремясь уйти к дальней линии и примкнуть к противоположной колонке, не давая сопернику помешать ему. Оба бегут навстречу друг другу и попеременно пытаются обойти соперника, если один из них атакующий, или блокировать другого, если он - обороняющийся. Они финишируют, примыкая к противоположным колонкам, после чего стартуют следующие двое.



**Инвентарь.** Четыре стойки, один комплект цветных

жилеток. **Рекомендации.** Для атакующего коридор сужается или для обороняющегося расширяется, чтобы развивать у игроков ловкость движения.



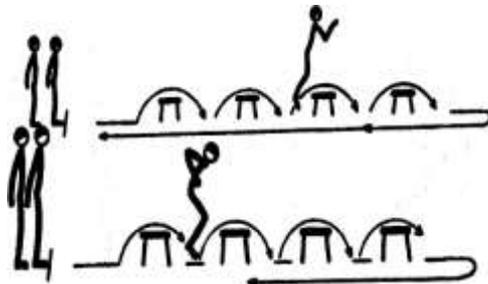
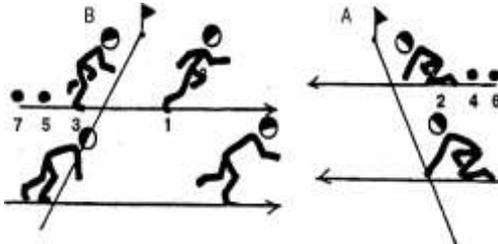
**«Основы зонной обороны».**

**Организация и содержание.** Разделить площадку на 7 зон. Играет команда А против команды В. Перед началом игры тренер назначает команду, которая при потере мяча должна переходить к защите по зонам. Каждый игрок осуществляет защиту одной из зон, используя ту или иную технику. В зонах 1,2,3- необходима очень плотная опека нападающих, так как эти зоны близки к воротам.

В зонах 4, 5 - необходима опека-контроль, так как в этих зонах определяется дальнейшее развитие игры. В зонах 6, 7 - необходимо препятствовать перемещению соперников в зоны 4 и 5, чтобы они не могли прийти на помощь игрокам тех зон в случае численного преимущества соперника.

**Инвентарь.** 1 мяч, майки разного цвета, вешки.

**Эстафеты**



## Футбольный словарь основных терминов.

**Автогол** – мяч, забитый/перенаправленный игроком в ворота собственной команды.

**Атака** – последовательные игровые действия команды с целью забить гол в ворота соперника.

**Бомбардир** – результативный нападающий игрок.

**Бутса** – обувь для игры в футбол с шипами на подошве.

**Быстрый гол** – гол, забитый в первые минуты матча.

**Ведение мяча** – перемещение игрока с мячом, дриблинг.

**Ворота** – конструкция прямоугольной формы, которая состоит из двух стоек и перекладины, располагающаяся по центру линии ворот на каждой половине поля, в которую команда стремится забить мяч.

**Вбрасывание мяча** – способ возобновления игры, выполняемый игроком с места у боковой линии, где мяч покинул поле от игрока противоположной команды.

**Вратарь** - игрок, имеющий право играть в мяч руками в пределах штрафной площади своей команды, отличающийся также от других игроков цветом формы; голкипер.

**Гетры** – часть обязательной экипировки игроков, закрывающая ногу от щиколотки до колена.

**Гол** – мяч, забитый в ворота команды, при условии, что перед этим мяч был в игре и не были нарушены Правила. Взятие ворот соперника.

**Голевая передача** (голевой пас) - пас игроку, непосредственно после которого был забит гол.

**Дивизион** – соревнования для команд, допущенных к участию по спортивному принципу.

**Дисквалификация** - лишение футболиста или команды права принимать участие в играх на определенный срок.

**Дополнительное время** - часть матча, состоящая из двух равных таймов не более 15 минут каждый, играемых после окончания двух таймов основного времени.

**Жеребьевка** - определение порядка выступления футбольных команд в соревновании; способ определения судьей команды, имеющей право на начальный удар; способ определения судьей ворот, в которые будут выполняться удары с 11-метровой отметки для определения победителя матча.

**Забегание** — технический приём, при котором игрок без мяча пробегает мимо игрока с мячом и может получить от него пас.

**Защитник** — игрок линии защиты.

**Искусственный офсайд** — положение «вне игры», осознанно созданное игроками обороняющейся команды.

**Капитан** - игрок команды, носящий на рукаве повязку, который должен играть важную роль, помогая обеспечить уважение Правил и судейских решений, и который несет полную ответственность перед игрой посредством уважения судей и их решений. Капитан не имеет особого статуса и привилегий, однако он несет ответственность за поведение своей команды.

**Короткая передача** - пас игрока своему партнеру на расстояние до 15 метров.

**Ложный маневр** - обманные действия группы игроков в ходе тактической комбинации.

**Нападающий** - игрок линии атаки (форвард).

**Ничья** - результат матча, при котором обе команды не забили голов или забили одинаковое количество.

**Оборона** - командные действия игроков с целью недопущения попадания мяча в собственные ворота.

**Основное время** - два равных тайма по 45 минут каждый (время которых может быть сокращено при наличии договоренности между командами и судьей и соответствии регламенту соревнований).

**Отбор мяча** - игровое действие в борьбе за мяч с соперником, в результате которого владение мячом переходит к игроку противоположной команды.

**Офсайд** - положение «вне игры».

**Пас** - передача мяча от одного игрока команды другому игроку этой же команды.

**Пенальти** - удар с 11-метровой отметки, способ возобновления игры, когда наказываемое штрафным ударом нарушение совершено в штрафной площади обороняющейся команды; выполняется с 11-метровой отметки с соблюдением определенных условий процедуры выполнения.

**Перекладина** - часть каркаса ворот, соединяющая между собой верхние точки двух стоек ворот.

**Перерыв** - промежуток времени между таймами матча.

**Перехват** - игровое действие футболиста команды соперника, в результате которого мяч, направленный игроком противоположной команды своему партнеру, оказывается у этого игрока соперника.

**Площадь ворот (вратарская площадь)** - ограниченная область вокруг ворот, расположенная внутри штрафной площади. Из нее выполняется удар от ворот.

**Предупреждение** - дисциплинарная санкция, применяемая судьей по отношению к игрокам и официальным лицам команды за различные нарушения Правил; обозначается показом желтой карточки

**Разбор игры** - обсуждение того, как проходила встреча с соперником.

**Свободный удар** – разновидность штрафного удара, при котором прямое попадание мяча в ворота без касания другого игрока не засчитывается голом.

**Стандартные положения** - способы возобновления игры командой: начальный удар, вбрасывание, удар от ворот, угловой удар, штрафной, свободный, 11-метровый удар.

**Створ ворот** - область пространства, ограниченная поверхностью земли, стойками и перекладиной ворот.

**Стенка** - расположение игроков одной команды в ряд вплотную друг к другу с целью защиты своих ворот при некоторых стандартных положениях; расстояние от мяча до «стенки» составляет 9.15 м.

**Судья** - арбитр, рефери.

**Технический прием** – средство ведения игры.

**УЕФА** – Союз европейский футбольных ассоциаций (Union of European Football Associations).

**Финт** - обманное движение, обманный прием, исполненный футболистом.

**ФИФА (FIFA)** - руководящая организация, отвечающая за футбол во всем мире (сокращение от Fédération Internationale de Football Association – Международная Федерация Футбольных Ассоциаций).

**Фол** - нарушение Правил игры.

**Футбол** (англ. «foot» - нога, «ball» - мяч) - вид спорта; командная игра, в которой игроки стремятся ударами ноги забить мяч в ворота соперника.

**Центральный круг** (центр поля) — часть разметки футбольного поля в виде окружности радиусом 9.15 м вокруг центральной отметки поля.

**Штанга** (стойка ворот) - часть каркаса ворот, расположенная перпендикулярно поверхности поля; в верхней своей точке соединяется с перекладиной.

**Штрафная площадь** – ограниченная область, в пределах которой вратарь имеет право играть руками.

**Штрафной удар** - способ возобновления игры после определенного перечня нарушений Правил, с которого гол может быть забит ударом ноги по мячу напрямую в ворота соперника без касания другого игрока.

**Эмблема** - условное изображение, знак футбольного клуба, спортивной организации и пр.

