

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №320
Приморского района
Санкт-Петербурга

«РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ школа №320
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор ГБОУ школа №320
Черноус И.Б.
Приказ № 285-Д
от «30» августа 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности

«ФУТЗАЛ»

Адресат программы: 7-10 лет (мальчики)
Срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель программы:
Михайлов Максим Андреевич
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024

Актуальность программы

Упражнения для футбола весьма универсальны и доступны, как средство индивидуальных занятий физической культурой в школе, учреждениях дополнительного образования. Занятия футболом способствуют общему физическому развитию, оказывают оздоровительное воздействие на организм: повышают иммунитет, укрепляют костно-мышечную систему, «справляют осанку».

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: ознакомительный

Нормативный срок освоения: 8 месяцев с 1.10.2024 до 26.05.2025

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий. Основная форма проведения занятий – учебно-тренировочная, с использованием фронтального, группового, поточного, а так же игрового метода тренировки. В данной программе используются такие виды проведения тренировочного процесса, как спортивные экскурсии ознакомительно-познавательного характера, сотрудничество со школами высшего профессионального мастерства (СДЮСШОР) по виду спорта, интерактивные занятия – просмотр фильмов спортивной направленности, тренировочного процесса, соревнований различного уровня высококвалифицированных спортсменов, а так же съемки собственных тренировочных и соревновательных игр, если таковые имеются. Занятия проводятся один раз в неделю по 1 часу в спортивном зале. В ходе проведения тренировочного занятия, учащиеся могут находиться в классе или актовом зале, где есть материально-техническое оснащение для интерактивного обучения, а также в залах других образовательных учреждений разных районов Санкт-Петербурга в момент соревновательной деятельности.

Особенности организации образовательного процесса: Наполняемость учебной группы – не более 15 человек.

Требования к уровню подготовки: группы одновозрастные, допускается набор учащихся старшей возрастной группы и имеющие начальный уровень подготовленности с определением в младшую группу. Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Цель: Укреплять здоровье и закалять организм учащихся: прививать устойчивый интерес к занятиям футболом; обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; подготовиться и выполнять нормативы по физической культуре, овладеть техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре; обучить учащихся основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в футбол; освоить процесс игры в соответствии с правилами футбола; участвовать в соревнованиях по футболу, изучить элементарные теоретические сведения в врачебном контроле, личной гигиене, истории футбола, техники и тактики, правилах игры в футбол.

Задачи:

- Обеспечить разностороннюю физическую подготовку учащихся на основе учебной программы по физической культуре, прививать интерес к систематическим занятиям футболом, выявлять перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства.
- В этих группах юные футболисты изучают основы техники игры в футбол, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом

обеспечении тренировочного процесса, техники, основах тактики и правилах игры в футбол.

- Решение задач по футболу, предусматривает выполнение учебно-тематического плана. Регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; организация систематической воспитательной работы; привитие юным футболистам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты - сформированная высоконравственная, разносторонне развитая личность, способная к активной социальной адаптации в обществе и самостоятельному жизненному выбору, к началу трудовой деятельности, к самообразованию и самосовершенствованию.

Метапредметные результаты – приобщение учащихся к систематическим занятиям физкультурой, спортом, обученные основам техники и тактики игры в настольный теннис; воспитанные с чувством товарищества, чувством личной ответственности, а так же сформированные командные навыки деятельности игрока.

Предметные результаты – гармонично развитая личность, с всесторонней физической подготовленностью и крепким здоровьем занимающиеся, обладающие специальными техническими и тактическими качествами индивидуальной подготовки и командной игры.

Содержание программы

Учебный (тематический) план

Модуль 1		4 часа	
№ п/п	Тема	Объем	Продолжительность
1.	Вводно занятие. Инструктаж по технике безопасности. Основы гигиены и жизнедеятельности.	4	45

Модуль 2		12 часов	
№ п/п	Тема	Объем	Продолжительность
1.	Физическая подготовка	12	45

Модуль 3		24 часа	
№ п/п	Тема	Объем	Продолжительность
1.	Специальная физическая подготовка	24	45

Модуль 4		24 часа	
№ п/п	Тема	Объем	Продолжительность
1.	Техническая подготовка	12	45

Модуль 5		24 часа	
№ п/п	Тема	Объем	Продолжительность
1.	Тактическая подготовка	12	45

Содержание учебного (тематического) плана

Вводно занятие. Инструктаж по технике безопасности, а также основы гигиены и жизнедеятельности (4 часа)

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсменов.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Физическая подготовка (12 часов)

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения руки, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях — наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, прыжки на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с

партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (набивного) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серий прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами с отягощением. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Бег с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением силы рывка, количества повторений и сокращением интервалов между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин. ловлей с отбиванием мяча; ловлей мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

Прыжки с разбега, толчки одной и обеими ногами доставая высоко подвешенный мяч, головой, ногой, руками; то же выполняя в прыжке поворот на 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенными на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями тела бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафета с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др. Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Специальная физическая подготовка (24 часа)

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя прямо, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения бега на уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость).

Переменный бег на дистанции 100-200 м, (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег задом наперед и т.п. Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол с упрощенными правилами. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком). Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

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

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

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Техническая подготовка (24 часа)

Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резано удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полуката. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с измененным направлением и траекторией полета). Удары по мячу в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и вперед (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего спереди мяча. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и

траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.

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

Обманные движения (финты). Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой собиранием мяча под себя и с пропуском мяча партнеру, «Ударом головой». Обманные движения «Остановка и во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнерам с пропуском мяча».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановки мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полёта мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка, и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

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

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

Тактическая подготовка (24 часа)

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание», для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрирования, т.е. осуществление «закрытия» и создание препятствий в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по мячу.

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника. Осуществлять правильный выбор позиции и страховку партнера. Организовывать противодействие комбинациям «стенка», «скрещивание», «передача мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении произвольных и стандартных «комбинаций». Организация и построение игровой комбинации с участием вратаря. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; в ведение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного

материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Формы контроля

Формы и методы контроля:

- Опрос
- Наблюдение
- Сдача нормативов
- Товарищеские соревнования и встречи
- Официальные турниры и соревнования

Оценочные материалы: способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце сезона, которые фиксируются в Листке здоровья. Эффективность оздоровления определяется по общепринятой методике. Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по мини-футбол. Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых людей. Форма зачетов: мини-соревнования. Оценка: результативности освоения программы проводится в середине и конце оздоровительной смены в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы:

Методические материалы: Изучение теоретического материала осуществляется как отдельные теоретические занятия, так и в форме 5-10-минутных бесед. При проведении бесед используются наглядные пособия, учебные фильмы. Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: - методы упражнений; - игровой; - соревновательный;

Основной учебно-методический комплект

1. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. М., ФиС, 2005.
2. Сушков М.П., Розин М.Б., Ваш друг - кожаный мяч. М., ФиС, 2007.
3. Симаков В.И. Футбол: комбинации в парах. М., ФиС, 2000.
4. Футболист в игре и тренировке. Под ред. Савина С.А. М., ФиС, 2005.
5. Никитин Б.П., Никитина Л.А. Резервы здоровья наших детей. М., ФиС, 2000.

Рекомендуемая дополнительная литература по программе:

6. Иванов Ю.И., Михайлова Э.И. Играйте на здоровье. М., Московская правда, 1991

7. Андреев С.Н. Мини-футбол. М., ФиС, 1978.
8. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М., ФиС, 2001.
9. Гагаева Г.М. Психология футбола. М., ФиС, 2009.
10. Журнал «Теория и практика футбола» № 4 (20), 2003.

Электронные образовательные ресурсы:

<http://www.uefa.com/> - официальный сайт. Европейская футбольная организация.

<http://www.fifa.com/> - официальный сайт. Всемирная футбольная организация.

<http://www.rfs.ru/> - Официальный сайт. Российский футбольный союз.

<http://ff.spb.ru/> - Официальный сайт. Федерация футбола Санкт-Петербурга.

Материально-техническая база и средства обучения

• **Требования к помещению**

Для проведения занятий необходимы помещения, удовлетворяющие следующим требованиям:

1. Спортивный зал с разметкой (18x35)
2. Помещение для хранения спортивного инвентаря
3. Футбольные ворота (3x2)

• **Перечень необходимых средств обучения**

Наименование	Характеристика	Количество
Манишки	Одноцветные	15
Мячи	4 размер футзал	15
Фишки	Разноцветные	15
Гимнастическая лестница	5 метров длиной	3

• **Перечень необходимых расходных материалов**

Для проведения занятий не требуются расходные материалы

• **Предметы индивидуального пользования, предоставляемые обучающимися (родителями, законными представителями) –**

Для проведения занятий обучающийся или родители (законные представители) должны приобрести следующие предметы индивидуального использования, не подлежащие повторному использованию и остающиеся в собственности обучающегося (родителей, законных представителей)

Наименование	Характеристика	Количество
Спортивная форма	Шорты, гетры, футболка	1
Форма защиты	Щитки	1
Мяч	Размер 4	1
Обувь	Для зала на светлой подошве	1

ПРИЛОЖЕНИЕ

№ п/п	Дата	По факту	Тема	Кол-во часов
1.			Техника безопасности на занятиях. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
2.			Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1
3.			Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка, прием мяча.	1
4.			Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1
5.			Передвижение спиной вперед, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
6.			Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, подвижные игры.	1
7.			Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1
8.			Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игры в ручной мяч.	1
9.			Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1
10.			Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1
11.			Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	1
12.			Развитие координационных способностей. Ведение с ударом по воротам. Квадрат.	1
13.			Выездное мероприятие.	1
14.			Техника безопасности на занятиях. Инструктаж.	1
15.			Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков. Удар с сопротивлением. Отбор мяч толчком плечо в плечо.	1
16.			Двусторонняя учебная игра.	1
17.			Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. Комбинации из освоенных	1

			элементов техники передвижений, применение их в игре.	
18.			Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1
19.			Удары по воротам из стандартных положений по катящемуся мячу. Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1
20.			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Эстафета. Соревнования в группе.	1
21.			Эстафета на закрепление изученных финтов. Двусторонняя игра.	1
22.			Эстафета на закрепление изученных финтов. Двусторонняя игра.	1
23.			Скоростные упражнения. Удары по мячу из различных положений. Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель.	1
24.			Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями. Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча. Квадрат.	1
25.			Ведение мяча с ударом по воротам. Футбол.	1
26.			Старты из различных положений. Двусторонняя игра.	1
27.			Упражнение "футбольная змейка". Удар по воротам. Футбол.	1
28.			Контроль физического развития.	1
29.			Отработка стандартных ударов, пенальти, свободных, штрафных и угловых ударов. Работа с вратарем.	1
30.			Отработка стандартных ударов, пенальти, свободных, штрафных и угловых ударов. Работа с вратарем.	1
31.			Упражнений змейка. Удар по воротам. Футбол.	1
32.			Упражнений змейка. Удар по воротам. Футбол.	1
33.			Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1
34.			Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка, прием мяча.	1
35.			Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1
36.			Передвижение спиной вперед, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение	1

			мяча по кругу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	
37.			Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, подвижные игры.	1
38.			Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1
39.			Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игры в ручной мяч.	1
40.			Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1
41.			Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1
42.			Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	1
43.			Развитие координационных способностей. Ведение с ударом по воротам. Квадрат.	1
44.			Выездное мероприятие.	1
45.			Техника безопасности на занятиях. Инструктаж.	1
46.			Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков. Удар с сопротивлением. Отбор мяч толчком плечо в плечо.	1
47.			Двусторонняя учебная игра.	1
48.			Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1
49.			Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1
50.			Удары по воротам из стандартных положений по катящемуся мячу. Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1
51.			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Эстафета. Соревнования в группе.	1
52.			Эстафета на закрепление изученных финтов. Двусторонняя игра.	1
53.			Эстафета на закрепление изученных финтов. Двусторонняя игра.	1

54.			Скоростные упражнения. Удары по мячу из различных положений. Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель.	1
55.			Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями. Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча. Квадрат.	1
56.			Ведение мяча с ударом по воротам. Футбол.	1
57.			Старты из различных положений. Двусторонняя игра.	1
58.			Упражнение “футбольная змейка”. Удар по воротам. Футбол.	1
59.			Контроль физического развития.	1
60.			Контроль физического развития.	1
61.			Контроль физического развития.	1
62.			Контроль физического развития.	1
63.			Контроль физического развития.	1
64.			Открытое занятие.	1