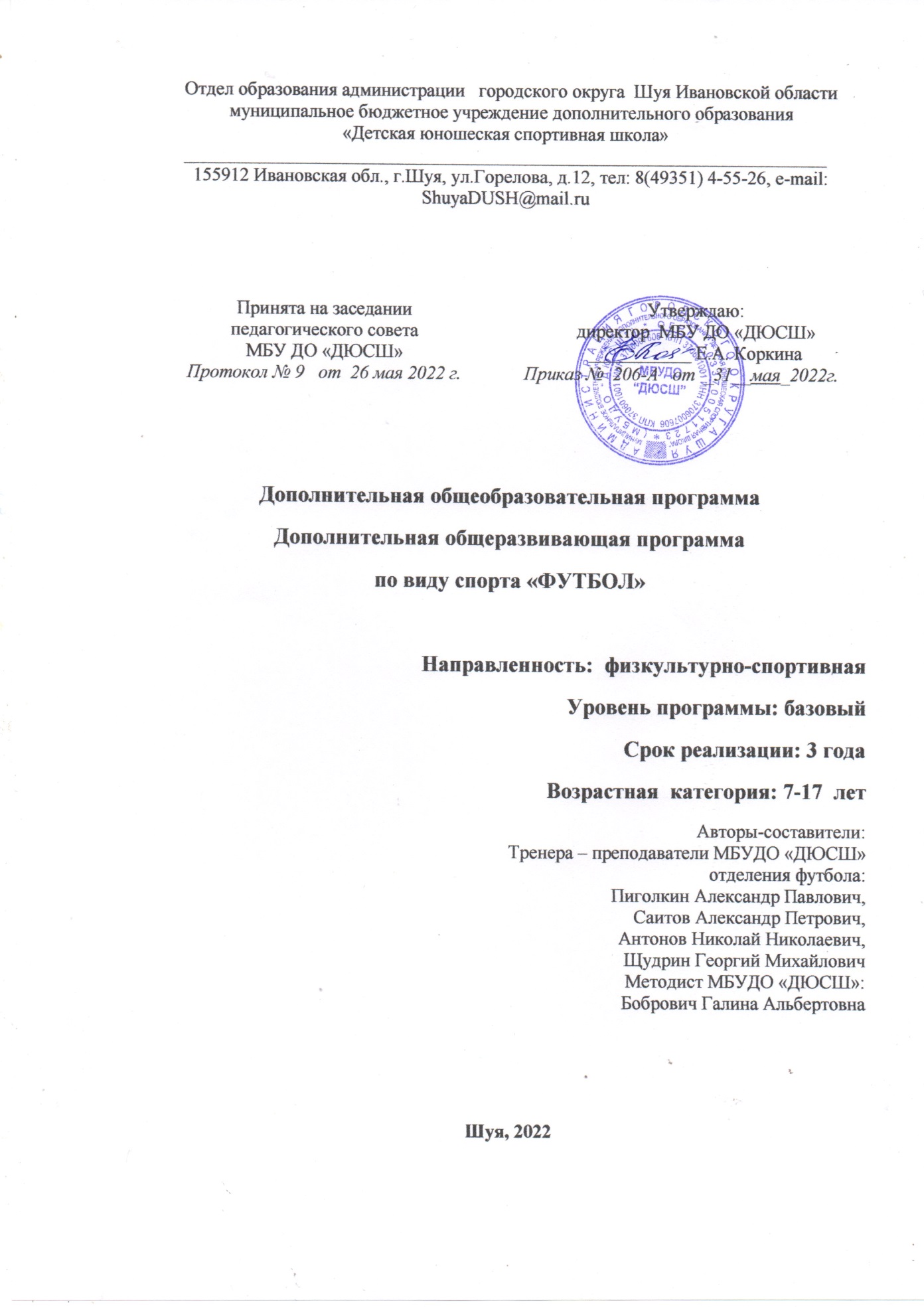
****

**Содержание:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела** | **стр** |
| **1.** | **Пояснительная записка** | **3** |
| 1.1 | Цели и задачи программы | 4 |
| 1.2 | Формы и режим реализации программы | 4 |
| 1.3 | Ожидаемые результаты освоения программы | 5 |
| 1.4 | Формы контроля и подведения итогов | 6 |
| **2.** | **Учебный план и содержание программного материала** | **7** |
| 2.1 | Учебный план для групп 1-го года обучения | 7 |
| 2.2 | Учебный план для групп 2, 3-го года обучения | 8 |
| 2.3 | Содержание программного материала | 9 |
| 2.3.1. | Теоретическая подготовка | 9 |
| 2.3.2. | Общая физическая подготовка | 12 |
| 2.3.3 | Специальная физическая подготовка | 14 |
| 2.3.4 | Техническая подготовка | 16 |
| 2.3.5 | Тактическая подготовка | 17 |
| 2.3.6. | Восстановительные мероприятия | 18 |
| 2.4 | Методическое обеспечение программы | 18 |
| 2.5 | Воспитательная работа | 20 |
| **3.** | **Организационно-педагогические условия реализации программы** | **22** |
| 3.1. | Условия реализации программы | 22 |
| 3.2 | Перечень оборудования и спортивного инвентаря | 22 |
| 3.3 | Кадровое обеспечение | 22 |
| 3.4 | Учебно-информационное обеспечение |  |
|  | **Приложения** |  |
|  | Приложение 1 Календарный план-график | 24 |
|  | Приложение 2 Учебно-тематический план – график1-го года обучения  Учебно-тематический план – график 2-го года обучения  Учебно-тематический план – график 3-го года обучения | 25  33  44 |

**1.Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу 1, 2, 3 года обучения разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

* Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20» Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Устав МБУ ДО «ДЮСШ».

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью создания определённой методической основы для подготовки футболистов в условиях учреждения дополнительного образования. В программе учтены современные требования общества и нормативно-правовой базы, а так же обобщён накопленный опыт тренеров-преподавателей.

Футбол – игра миллионов, и основное её достоинство – доступность.

Любой желающий может принять в ней участие, даже не обладая специальной подготовкой. К тому же при умелом применении эта игра хорошо развивает наряду с физическими и интеллектуальные способности.

В последние десятилетия футбол стал всё больше завоёвывать популярность по сравнению с другими видами спорта. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и значительные функциональные нагрузки позволяют использовать данную спортивную игру как одно из средств физического и психологического развития школьников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений футбол и его элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, что позволяет добиваться эффективного решения задач всестороннего развития детей, заложить основу самостоятельной двигательной деятельности.

*Направленность программы:*  физкультурно-­спортивная.

*Актуальность программы* в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

*Новизна данной программы* опирается на понимание приоритетности работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей учащихся на основе их собственной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных способностей, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации, что повышает самооценку учащегося, и его оценку в глазах сверстников и окружающих.

*Отличительной особенностью* данной программы является то, что она направлена не только на физическое развитие, совершенствование специальных умений и навыков технических и тактических качеств и развитию морально-волевых качеств, но и способствует общему развитию обучающихся.

* 1. **Цели и задачи программы**

***Цель программы:*** формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

***Задачи:***

* укрепление здоровья обучающихся;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
* выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Выполнение задач поставленных программой *предусматривает:*

* систематическое проведение занятий в условиях учреждения дополнительного образования или на базе общеобразовательных школ города;
* выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;
* регулярное участие в соревнованиях;
* осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
* просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по футболу;
* привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
* чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, с использованием новых технологий и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства;
* привлечение родительского актива к участию в организации учебно-­воспитательной работы учреждения.

*Адресат программы*

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по футболу предназначена для обучающихся:

с 7 до 17 лет - базовый уровень подготовки – 1, 2, 3 год обучения.

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям футболом. Группы формируются с учетом возраста обучающихся.

* 1. **Формы и режим реализации программы**

*Уровень программы: базовый*

*Срок освоения* программы: 3 года.

Объем программы.

Программа рассчитана на 36 учебных недель, летний период работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 1, 2, 3 года обучения составляет 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа), составляет 216 часов в год.

*Форма обучения очная.*

*Основными формами занятий* являются:

* групповые занятия;
* комплексные учебно-тренировочные занятия;
* просмотр учебных видеофильмов;
* контрольные испытания;
* участие в соревнованиях по футболу;
* участие в городских спортивно-массовых мероприятиях.

*Режим занятий:* 3 раза в неделю по 2 часа с обязательным 15-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

*Наполняемость* в учебной группе 1,2, 3 года обучения -15 – 20 человек

* 1. Ожидаемые результаты освоения программы

Результатом реализации данной программы должно стать:

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники и тактики по виду спорта футбол;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

По окончании 1 года обучения учащиеся должны

Знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;

- разбор и изучение правил игры в футбол;

- роль капитана команды, его права и обязанности;

- правила использования спортивного инвентаря.

*Уметь:*

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями;

- владеть игровыми ситуациями на поле;

- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

По окончании 2, 3 года обучения учащиеся должны

*Знать:*

- задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом;

- значение и содержание самоконтроля;

- дневник самоконтроля;

- причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

*Уметь:*

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- владеть игровыми ситуациями и достичь высокого уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов овладения мячом на высокой скорости,

- улучшать маневренность и подвижность футболиста в играх,

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;

- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

* 1. Формы контроля и подведения итогов

Формы подведения итогов реализации программы:

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

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения дополнительной образовательной программы является сдача контрольно-переводных нормативов.

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

* оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
* выявления сильных и слабых сторон в подготовке обучающихся;
* оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но может увеличено до 3-4 и более раза в год и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке

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

***Тестирование по технической программе***

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль технической подготовленности футболистов, определяющий эффективность тренировочной работы с обучающимися на всех этапах подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем проведения контрольных тестов по технической подготовке. Результаты проведения тестирования оформляются протоколом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  | | |
| **Упражнения** | **Результаты** | | |
| **Для полевых игроков:**  1. Удар по воротам на точность (число попаданий) | 6 | | |
| 2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с) | - | | |
| 3. Жонглирование мячом (кол-во) раз | 8 | | |

***Для полевых игроков по технической подготовке:***

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (мальчики 9 - 12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты 10 - 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 - 17 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Жонглирование мячом — выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

*Примечания:*

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.

2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

**2. Учебный план и содержание программного материала**

2.1.Учебный план для групп 1 года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел программы | Кол-во часов | Всего часов |
| 1. | **Теоретическая подготовка** |  | 8 |
| Вводное занятие. Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России. | 1 |  |
| Строение и функции организма человека. Гигиена. Закаливание. Режим питания спортсмена | 1 |  |
| Врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические основы спортивной тренировки. | 1 |  |
| Общая и специальная физическая подготовка. | 1 |  |
| Техническая и тактическая подготовка. | 1 |  |
| Воспитание морально-волевых качеств спортс­мена. Психологическая подготовка | 1 |  |
| Основы тренировки. | 1 |  |
| Места занятий, оборудование и инвентарь | 1 |  |
| 2. | **Общая физическая подготовка** |  | 76 |
| строевые команды | 4 |  |
| акробатические упражнения | 8 |  |
| легкоатлетические упражнения | 20 |  |
| общеразвивающие упражнения без предметов | 12 |  |
| общеразвивающие упражнения с предметами | 22 |  |
| спортивные и подвижные игры, эстафеты | 10 |  |
| 3 | **Специальная физическая подготовка** |  | 29 |
| упражнения для развития гибкости | 5 |  |
| упражнения для развития ловкости | 5 |  |
| упражнения для развития быстроты | 8 |  |
| упражнения для развития силы | 5 |  |
| упражнения для развития выносливости | 6 |  |
| 4 | **Техническая подготовка** |  | 75 |
| Техника передвижения. | 20 |  |
| Техника работы с мячом: удары по мячу, ведение, остановка и отбор мяча. Вбрасывание мяча. | 40 |  |
| Техника игры вратаря. | 15 |  |
| 5 | **Тактическая подготовка** |  | **14** |
|  | Нападение | 7 |  |
|  | Защита | 7 |  |
| 6 | **Участие в соревнованиях** |  | **6** |
| 6 | **Контрольно-переводные нормативы** |  | **6** |
| 7 | **Медицинское обследование** |  | **2** |
|  | **ИТОГО** |  | **216** |

2.2. Учебный план для групп 2,3 года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел программы | Кол-во часов | Всего часов |
| 1. | **Теоретическая подготовка** |  | 8 |
| Вводное занятие. Техника безопасности. Развитие современного футбола в России и других странах. | 1 |  |
| Гигиена. Закаливание. Режим питания. | 1 |  |
| Врачебный контроль и самоконтроль. Планирование спортивной тренировки и учет | 1 |  |
| Общая и специальная физическая подготовка. | 1 |  |
| Техническая и тактическая подготовка. | 1 |  |
| Воспитание морально-волевых качеств спортс­мена. Психологическая подготовка | 1 |  |
| Основы тренировки. Установка перед игрой и разбор проведенной игры | 2 |  |
| 2 | **Общая физическая подготовка:** |  | **50** |
| строевые команды | 4 |  |
| акробатические упражнения | 6 |  |
| легкоатлетические упражнения | 12 |  |
| общеразвивающие упражнения без предметов | 8 |  |
| общеразвивающие упражнения с предметами | 12 |  |
| спортивные и подвижные игры, эстафеты | 8 |  |
| 3 | **Специальная физическая подготовка** |  | **45** |
| упражнения для развития гибкости | 6 |  |
| упражнения для развития ловкости | 6 |  |
| упражнения для развития быстроты | 10 |  |
| упражнения для развития силы | 6 |  |
| упражнения для развития выносливости | 10 |  |
| упражнения для развития гибкости | 7 |  |
| 4 | **Техническая подготовка** |  | **65** |
| Техника передвижения. | 15 |  |
| Техника работы с мячом: удары по мячу, ведение, остановка и отбор мяча. Вбрасывание мяча. | 35 |  |
| Техника игры вратаря. | 15 |  |
| 5 | **Тактическая подготовка** |  | **24** |
| Нападение | 12 |  |
| Защита | 12 |  |
| 6 | **Участие в соревнованиях** | 8 | **8** |
| 7 | **Восстановительные мероприятия** | 6 | **6** |
| 8 | **Контрольно-переводные нормативы** | 8 | **8** |
| 9 | **Медицинское обследование** | 2 | **2** |
|  | ИТОГО |  | 216 |

2.3. Содержание программного материала

Содержание программы включает в себя все разделы подготовки футболистов: общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку, приёмные и переводные нормативы, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия. В этих разделах содержатся средства и методы тренировочных занятий, средства и методы восстановления работоспособности, средства и методы контроля за состоянием здоровья спортсменов. А также воспитательная работа.

2.3.1.Теоретическая подготовка

***Физическая культура и спорт в России***

1. Массовый народный характер спорта в России.
2. Физическая культура в системе народного образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно-1 спортивной направленности.
3. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.

4 Международное спортивное движение. Достижения российских спортсменов. История Олимпийских игр. Выступление рос­сийских спортсменов на Олимпийских играх.

***Развитие футбола в России и за рубежом***

1. История развития футбола в России.
2. Значение и место футбола в системе физического воспитания.
3. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и меж­дународные юношеские соревнования. Лучшие российские фут­болисты.

4. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Рос­сийский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

***Строение и функции организма человека***

1. Краткие сведения о строении и функциях организма чело­века. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регу­лярных занятий физическими упражнениями. Закрепление здоро­вья, развитие физических способностей, достижение высоких ре­зультатов в спорте.

***Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена***

1. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур.
2. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спор­том. Режим дня и его значение для юного спортсмена.
3. Закаливание и его значение для повышения работоспособно­сти и увеличения сопротивляемости организма к простудным за­болеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения.
4. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины.

5. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости т возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и со­ревнований.

6. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоро­вье и работоспособность спортсмена.

***Врачебный контроль и самоконтроль***

1. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и со­держание самоконтроля. Объективные и субъективные данные са­моконтроля. Дневник самоконтроля.
2. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена.
3. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачеб­ной помощи.
4. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их приме­нение. Противопоказания.

***Физиологические основы спортивной тренировки***

1. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, под­держания здоровья и работоспособности.
2. Тренировка как процесс формирования двигательных навы­ков и расширения функциональных возможностей организма.
3. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков.
4. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных по объему и интен­сивности тренировочных нагрузок.

***Общая и специальная физическая подготовка***

1. Значение всесторонней физической подготовки для укрепле­ния здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.
2. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами.
3. Взаимосвязь между развитием основных двигательных ка­честв.
4. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

5 Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физиче­ской подготовке юных спортсменов.

***Техническая подготовка***

1. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классифика­ция и терминология технических приемов.
2. Высокая техника владения мячом - основа спортивного ма­стерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполне­ния технических приемов, эффективность применения в конкрет­ных игровых условиях. Анализ выполнения различных техниче­ских приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движе­ний (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных тех­нических приемов игры вратаря.
3. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устра­нения.
4. Контрольные упражнения и нормативы по технической под­готовке для юных футболистов.

***Тактическая подготовка***

1.Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол.

2.Характеристика и анализ тактических вариантов игры с раз­личной расстановкой игроков.

3. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, за­щитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и ин­дивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

4. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «атакующим фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

1. Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона, создание численного преимущества в обо­роне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположе­ние игроков). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».
2. Тактические комбинации в нападении и защите при выпол­нении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.
3. Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий футболистам на игру и умение играть по плану-заданию.
4. Разбор по БУО и видеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.

***Воспитание морально-волевых качеств спортс­мена. Психологическая подготовка***

1. Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом.
2. Понятие о психологической подготовке футболиста. Значе­ние развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства.
3. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки.
4. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

***Основы методики обучения и тренировки***

1. Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.
2. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся.
3. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания.
4. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный,

Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных футболистов, единство процесса их совершен­ствования.

6. Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности.

1. Основная форма организации и проведения учебно-трени­ровочных занятий - урок. Понятие о построении урока, комплекс­ных и тематических занятиях.
2. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

***Планирование спортивной тренировки и учет***

1. Роль и значение планирования как основы управления про­цессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.
2. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения но этапам и пе­риодам.
3. Индивидуальные планы тренировки.
4. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.
5. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортс­мена.
6. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

***Установка перед игрой и разбор проведенной игры***

1. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.
2. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, харак­теристика игроков.
3. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок.
4. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдель­ных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или не­выполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

***Места занятий, оборудование и инвентарь***

1. Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.
2. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудо­вание.
3. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировоч­ным занятиям и играм. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и др.) и его назначение.
4. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

2.3.2. Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

*Строевые упражнения* - основная стойка, посторенние в колон­ну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профи­лактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения с предме­том (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.

*Разновидности ходьбы* (на носках, пятках, внутреннем, внеш­нем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полу-приседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).

*Бег в различных направлениях*, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу учителя, с заданием учителя, с предметом в руках.

*Прыжки* на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20 см, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см.

*Подвижные игры* - «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».

Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, с пред­метами и без. Лыжная подготовка *-* переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъем и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Акробатические и гимнастические упражнения - группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гим­настической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; пере­шагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки, шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Спор­тивные игры по упрощенным правилам - мини-футбол.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты го­ловы.

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

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

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

*Общеразвивающие упражнения с предметами.* 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, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

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 и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

2.3.3. Специальная физическая подготовка

*Развитие гибкости* - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассив­ные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат), упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание, перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Развитие быстроты* - повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

*Развитие ловкости -* разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упраж­нения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

*Развитие силы -* упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

*Развитие выносливости -* равномерный и переменный бег да 500 м, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками.

*Упражнения для развития быстроты.* Упражнения для разви­тия стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой ли­нии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.п. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.

*Упражнения для развития дистанционной скорости.* Ускоре­ние под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передви­гающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обвод­ка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-1 150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п.

*Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.* Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперед, боком приставным ша­гом прыжками и т.д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челноч­ный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (по­вторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе. Для вратарей: рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннис­ного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Присе­дания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрям­лением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. 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 с высоты 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.п.

*Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.* Бро­ски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

*Для вратарей.* Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то есть с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мя­чей, бросаемых партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Повтор­ное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличениемдлины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).

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

*Для вратарей.* Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

*Упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180°. Прыж­ки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой. Прыж­ки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акро­батики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.п.

*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 с использованием подкидного трамплина. Переворот 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.

2.3.4. Техническая подготовка.

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча только правой или только левой ногой, обманные движения, отбор мяча, удар по мячу головой. Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов тех­ники владения мячом. Подвижные игры с элементами футбола.

*Техника передвижения.* Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направле­ния и скорости. Различное сочетание приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя но­гами с разбега.

*Для вратарей* - прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в сторо­ны и назад, на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

*Удары по мячу ногой.* Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева).

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

Удары внутренней, средней, внешней ча­стями подъема, внутренней частью стопы по прыгающему и летящему мячу. «Резаные» удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

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

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различными скоростями и тра­екториями мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в сто­роны, на короткое и среднее расстояния. Удары головой по мячу в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

*Остановка мяча.* Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для по­следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков против­ника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом, остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

*Ведение мяча.* Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущих­ся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

Ведение мяча 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).* «Уход» выпадом (при атаке про­тивника спереди, умение показать туловищем движение в одну сто­рону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

Обманные движения «уход» вы­падом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом ногой» с убира­нием мяча под себя и с пропусканием мяча партнеру. Финты «уда­ром головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после пере­дачи мяча партнером с пропусканием мяча».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

*Отбор мяча.* Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

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

*Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

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

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией по­лета мяча. Ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мяча на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мяча, катящегося и летящего  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.

2.3.5. Тактическая подготовка.

*Индивидуальные действия.* Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Противодействие маневрированию т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

*Групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении про­тивником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

*Командные действия.* 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 позиций и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

*Тактика вратаря.* Умение выбрать правильную позицию в во­ротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгры­вать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открыв­шемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

2.3.5. Восстановительные мероприятия

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок характерны для современного спорта. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера - преподавателя, в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов).

Гигиенические средства восстановления детально разработаны.

Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства восстановления.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-­весенний период, а так же в период напряжённых тренировок.

2.4. Методическое обеспечение программы

Изучение программного материала по всем разделам программы, проводится в форме теоретических, учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для спортсменов младшего возраста теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед (не более 15-20 мин), включенных в комплексное занятие.

При проведении учебно-тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объёма и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельных технических и тактических приёмов.

Особенно важно уделять особое внимание общей физической подготовке в учебно-тренировочных занятиях с юными спортсменами, так как она лежит в основе специальной физической подготовки и создаёт базу для наиболее быстрого овладения технико-тактическим мастерством. Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет тренировки, являясь важным аспектом тренировочного процесса.

При планировании тренировочных нагрузок рекомендуется придерживаться определённой последовательности во владении техническими и тактическими приёмами и в распределении нагрузки.

В подготовительном периоде в большом объёме применяются упражнения для развития физических качеств, а так же отработка отдельных приёмов и комбинаций.

В основном периоде большее внимание уделяется повышению уровня тренированности и достижению занимающимися спортивной формы, тренировки проводятся не к будущим соревнованиям (по времени и форме). Основное внимание уделяется совершенствованию технической, ­тактической и психологической подготовке.

Тренировки переходного периода строятся в плане снижения уровня тренированности, путём применения широкого круга средств ОФП, что одновременно способствует реабилитации процессов утомления головного мозга.

Большой объём специальных нагрузок вызывает некоторое утомление клеток головного мозга, чему способствует и наличие астенических эмоций, вызванных опасением получения сильного удара. Эмоциональное построение тренировочного процесса с широким использованием подвижных и спортивных игр, эстафет, а так же введение элементов игры, соревнования в основной части занятий способствует снижению влияния астенических эмоций.

Участие в соревнованиях является важнейшим моментом в процессе подготовки спортсменов, так как в ходе их проявляются все стороны подготовки, а так же и ошибки, которые не всегда можно увидеть в процессе тренировок.

Уровень соревнований должен соответствовать уровню психологической, физической, технической и тактической подготовок и органически вплетаться в тренировочный процесс.

По окончанию соревнований необходимо сделать анализ результатов выступления всех участников соревнований, указав на допущенные ошибки и наметить пути их исправления.

Учебно-тренировочные занятия по футболу проводятся в форме комплексных занятий, с использованием материала различных отделов программы в комплексе.

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях:

1-й вид комплексного занятия для решения задач физической, технической и тактической подготовки:

1. Подготовительная часть

1.1.Упражнения общей разминки.

1.2.Упражнения специальной разминки.

2. Основная часть

2.1. Упражнения на быстроту и ловкость.

2.2. Упражнения на совершенствование основных физических качеств.

2.3. Технико-тактические упражнения.

2.4.Тренировка или упражнения на выносливость.

3.Заключительная часть

3.1. Упражнения для расслабления мышечного аппарата.

3.2.Дыхательные упражнения.

2-й вид комплексного занятия для решения задач физической и технической подготовки:

1.Подготовительная часть

1.1.Общеразвивающие упражнения.

1.2.Упражнения на ловкость и гибкость.

2. Основная часть

2.1. Изучение техники бокса.

2.2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.

2.3. Совершенствование основных физических качеств.

3.Заключительная часть

3.1. Подвижные и / или спортивные игры.

3.2. Упражнения для расслабления мышечного аппарата.

3-й вид комплексного занятия для решения задач физической, технической и тактической подготовки:

1.Подготовительная часть

1.1.Различные специальные упражнения.

1.2.Упражнения беговые и прыжковые.

2. Основная часть

2.1. Изучение технических приемов.

2.2. Упражнения, направленные на развитие координационных навыков.

2.3.Изучение или совершенствование тактических навыков.

3.Заключительная часть

3.1. Упражнения для расслабления мышечного аппарата.

2.5.Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правит тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

План воспитательной работы

Цель воспитательной работы: формирование гармонично развитой личности, духовно-нравственное и патриотическое воспитание обучающихся.

Задачи:

* создание условий для успешного развития и совершенствования умственных и физических качеств, развитие творческих способностей каждого воспитанника;
* формирование патриотических чувств, морально-этических и волевых качеств детей;
* совершенствование навыков здорового образа жизни;
* профилактика правонарушений;
* создание ситуации успеха для каждого юного спортсмена.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятия | Сроки выполнения |
| 1 | Беседа с воспитанниками «Правила внутреннего распорядка обучающихся МБУ ДО «ДЮСШ» | сентябрь |
| 2 | Инструктаж по пожарной безопасности и правилам дорожного движения | сентябрь январь |
| 3 | Установить распорядок дежурств по уборке мест занятий после тренировки | сентябрь-июль |
| 4 | Проведение родительских собраний | сентябрь, декабрь, март, июнь |
| 5 | Индивидуальные беседы с родителями | по необходимости |
| 6 | Контроль за успеваемостью обучающихся | постоянно в течение года |
| 7 | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий | согласно Календарю спортивно­-массовых мероприятий |
| 8 | Участие в городских открытых мероприятиях | в течение года |
| 9 | Посещение учебно-тренировочных занятий, соревнований, мастер - классов старших воспитанников занятий, | в течение года |
| 10 | Встречи с выпускниками ДЮСШ, достигших высоких спортивных результатов | в течение года |
| 11 | Традиционные праздники, посвященные знаменательным датам | по календарю |
| 12 | Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта» | октябрь |
| 13 | Беседа: «Осторожно - тонкий лед». | Ноябрь, март |
| 14 | Беседа о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников | декабрь |
| 15 | Беседа: «Действия во время непогоды, сильный ветер, метель» | январь |
| 16 | Беседа о правилах поведения на водоемах зимой во время оттепели | февраль |
| 17 | Профилактическая беседа о вреде курения и приема алкогольных напитков. Антидопинг. | март |
| 18 | Беседа «Профилактика детского травматизма в быту» | апрель |
| 19 | Участие в акции «Зажги свечу памяти» | май |
| 20 | Организация работы с обучающимися в летний период (школьный летний оздоровительный лагерь и др.) | июнь |

3.Организационно-педагогические условия реализации программы

3.1. Условия реализации программы

Используемая материально-техническая база МБУ ДО «ДЮСШ» и спортивных залов общеобразовательных учреждений:

* наличие спортивного зала;
* наличие оборудования и спортивного инвентаря.

3.2.Перечень оборудования и спортивного инвентаря

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| Оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Ворота футбольные | комплект | 2 |
| 2 | Мяч футбольный | штук | 22 |
| 3 | Флаги для разметки футбольного поля | штук | 6 |
| 4 | Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров | штук | 4 |
| 5 | Стойки для обводки | штук | 20 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 6 | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 7 | Насос универсальный для накачивания мячей | комплект | 4 |
| 8 | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 9 | Сетка для переноски мячей | штук | 2 |

3.3. Кадровое обеспечение

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляют 4 штатных тренера-преподавателя, имеющие высшее педагогическое образование, квалификацию «педагог по физической культуре».

3.4. Учебно-информационное обеспечение

Используемая литература

1. Футбол - твоя игра \ С.Н. Андреев. - М.: Просвещение, 2012.
2. Андреев С.Н. Играйте в мини-футбол. - М.: Российский спорт, 2009. - 47 стр.
3. Швыков И.А., Футбол в школе. - М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2012.
4. Современная система спортивной подготовки \ Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: «СААМ», 2014.
5. Тренировка юных футболистов \ В.В. Варюшкин. - М. : Физкультура, образование и наука, 2007.
6. Мини-фубол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Российский спорт, 2010. - 96 с.
7. Андреев С. Л. Мини-футбол. - М.: ФиС, 2008. - 111 с.
8. Максимеико И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2011. - 276 с.
9. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 2013.-255 с.
10. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 2013. - 254 с.
11. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 2015.
12. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех - М. Советский спорт, 2008.- 264 стр
13. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2011.- 86 стр.
14. Академический школьный учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев, Просвещение 2012.

Интернет-ссылки

1. <https://www.futbologika.com/>
2. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6>

Для родителей и обучающихся:

1. Тренировка юных футболистов \ В.В. Варюшкин. - М. : Физкультура, образование и наука, 2007.

2. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012

Приложение 1

к дополнительной общеобразовательной

(общеразвивающей) программе по футболу

**Календарный план - график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год**  **обучения** | **Дата начала реализации** | **Дата окончания реализации** | **Режим**  **Занятий в неделю / в год** | **Количество учебных недель/часов** | **Разделы**  **Программы\*** |
| 1 год | 1 сентября | 31 мая | 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа) / 108 занятий в год | 36 недель /  216 часов в  год | Теоретическая подготовка, ОФП, СФП, ТП 1, ТП 2. Участие в соревнованиях. Контрольно-переводные нормативы |
| 2 год | 1 сентября | 31 мая | 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа) / 108 занятий в год | 36 недель /  216 часов в  год | Теоретическая подготовка, ОФП, СФП, ТП 1, ТП 2. Участие в соревнованиях. Восстановительные мероприятия. Контрольно-­переводные нормативы |
| 3 год | 1 сентября | 31 мая | 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа) / 108 занятий в год | 36 недель /  216 часов в  год | Теоретическая подготовка, ОФП, СФП, ТП 1, ТП 2. Участие в соревнованиях Восстановительные мероприятия. Контрольно­-переводные нормативы |

\*ОФП - общая физическая подготовка

СФП - специальная физическая подготовка

ТП 1 - техническая подготовка

ТП 2 - тактическая подготовка

Приложение 2

к дополнительной общеобразовательной

(общеразвивающей) программе по футболу

**Учебно - тематический план – график 1-го года обучения**

Место проведения: Спортивный зал, стадион\* (указать место)

\*Занятия на стадионе проводятся

Время проведения занятий: по расписанию (внести расписание)

Изменения расписания занятий:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата проведения** | **Раздел, тема занятия** | **Кол-во часов** | **Место проведения, адрес** | **Форма контроля** |
| 1 |  | Вводное занятие. Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Индивидуальная работа с мячом. Стойка, передвижения. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 2 |  | Инструктаж. Терминология футбола. Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Игра футбол. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 3 |  | Инструктаж .Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Индивидуальная работа с мячом. Стойка, передвижения. Ускорения, остановка. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | зачет |
| 4 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Удар по мячу внутренней частью стопы. Игра футбол | 2 | стадион | зачет |
| 5 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Индивидуальная работа с мячом. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Удар по мячу внутренней частью стопы. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 6 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Удар по мячу внутренней частью стопы. Удар серединой подъема ноги. Игра футбол | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 7 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Индивидуальная работа с мячом. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Удар по мячу внутренней частью стопы. Удар серединой подъема ноги. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 8 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Индивидуальная работа с мячом. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Удар по мячу внутренней частью стопы. Удар серединой подъема ноги. Игра футбол | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 9 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Удар по мячу внутренней частью стопы. Удар серединой подъема ноги. Учебные, игровые упражнения. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 10 |  | Контрольные нормативы по ОФП и СФП | 2 | стадион | зачет |
| 11 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Индивидуальная работа с мячом. Удар по мячу внутренней частью стопы. Удар серединой подъема ноги. Учебные, игровые упражнения. Игра футбол | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 12 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Удар серединой подъема ноги. Учебные, игровые упражнения. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 13 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Индивидуальная работа с мячом. Удар серединой подъема ноги. Учебные, игровые упражнения. Игра футбол | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 14 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Учебные, игровые упражнения. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 15 |  | Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Индивидуальная работа с мячом. Учебные, игровые упражнения. Игра футбол | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 16 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Индивидуальная работа с мячом. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Удар по мячу внутренней частью стопы. Удар серединой подъема ноги. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 17 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Индивидуальная работа с мячом. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Удар по мячу внутренней частью стопы. Удар серединой подъема ноги. Игра футбол | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 18 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Удар по мячу внутренней частью стопы. Удар серединой подъема ноги. Учебные, игровые упражнения. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 19 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Индивидуальная работа с мячом. Удар серединой подъема ноги. Учебные, игровые упражнения. Игра футбол | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 20 |  | Инструктаж. Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Индивидуальная работа с мячом. Удар по мячу внутренней частью стопы. Удар серединой подъема ноги. Учебные, игровые упражнения. Игра футбол | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 21 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 22 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Учебные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 23 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 24 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Учебные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 25 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 26 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Учебные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 27 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 28 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 29 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 30 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 31 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 32 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 33 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 34 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 35 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 36 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 37 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 38 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 39 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 40 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 41 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 42 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 43 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОРУ. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар по воротам. Остановка мяча. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 44 |  | Соревнования\* | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 45 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 46 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 47 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 48 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Удар по мячу головой. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 49 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Удар по мячу головой. Остановка коленом. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 50 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Удар по мячу головой. Остановка коленом. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 51 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Удар по мячу головой. Остановка коленом. Остановка мяча грудью. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 52 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Удар по мячу головой. Остановка коленом. Остановка мяча грудью. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 53 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Удар по мячу головой. Остановка коленом. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 54 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Удар по мячу головой. Остановка коленом. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 55 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Удар по мячу головой. Остановка коленом. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 56 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар по мячу головой. Остановка коленом. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 57 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар по мячу головой. Остановка коленом. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 58 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Остановка коленом. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 59 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 60 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 61 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 62 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 63 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Остановка коленом. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 64 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 65 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 66 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 67 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОРУ. ОФП. Развитие ловкости. Комбинации: остановка - пас - ускорение – удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 68 |  | Соревнования\* | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 69 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи - выход «1 на 1» - отбор. Удар носком. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 70 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи - выход «1 на 1» - отбор. Удар носком. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 71 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи - выход «1 на 1» - отбор. Удар носком. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 72 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи - выход «1 на 1» - отбор. Удар носком. Удар по воротам головой. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 73 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи - выход «1 на 1» - отбор. Удар носком. Удар по воротам головой. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 74 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи - выход «1 на 1» - отбор. Удар носком. Удар по воротам головой. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 75 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи - выход «1 на 1» - отбор. Удар носком. Удар по воротам головой. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 76 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи - выход «1 на 1» - отбор. Удар носком. Удар по воротам головой. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 77 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи - выход «1 на 1» - отбор. Удар носком. Удар по воротам головой. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 78 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Удар носком. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 79 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Удар по воротам головой. Товарищеские матчи. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 80 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Удар по воротам головой. Товарищеские матчи. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 81 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Удар по воротам головой. Товарищеские матчи. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 82 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Удар по воротам головой. Товарищеские матчи. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 83 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Товарищеские матчи. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 84 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Товарищеские матчи. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 85 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 86 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, фланговый проход. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 87 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, фланговый проход, освобождение коридоров. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 88 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, фланговый проход, освобождение коридоров. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 89 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, фланговый проход, освобождение коридоров. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 90 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, фланговый проход, освобождение коридоров. Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 91 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, фланговый проход, освобождение коридоров. Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 92 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: фланговый проход, освобождение коридоров. Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 93 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: освобождение коридоров. Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 94 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 95 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 96 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 97 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: зонная защита, персональная защита, смешанная защита. Контрольные игры | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 98 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: персональная защита, смешанная защита. Контрольные игры | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 99 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: персональная защита, смешанная защита. Контрольные игры | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 100 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: персональная защита, смешанная защита. Контрольные игры | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 101 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: персональная защита, смешанная защита. Контрольные игры | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 102 |  | Соревнования\* | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 103 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: персональная защита, смешанная защита. Контрольные игры | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 104 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: персональная защита, смешанная защита. Контрольные игры | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 105 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: персональная защита, смешанная защита. Контрольные игры | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 106 |  | Контрольные нормативы по ОФП и СФП | 2 | стадион | зачет |
| 107 |  | Тестирование по технической подготовке | 2 | стадион | зачет |
| 108 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОРУ. ОФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: персональная защита, смешанная защита. Контрольные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |

\*соревнования в учебном плане – графике в течение учебного года могут смещаться в зависимости от дат их проведения в календаре спортивно-массовых мероприятий на учебный год

**Учебно - тематический план – график 2-го года обучения**

Место проведения: Спортивный зал, стадион (указать место)

Время проведения занятий: по расписанию (внести расписание)

Изменения расписания занятий:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата проведения** | **Раздел, тема занятия** | **Кол-во часов** | **Место проведения, адрес** | **Форма контроля** |
| 1 |  | Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Терминология. Бег. Разминка. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Стойка, передвижения. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 2 |  | Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Терминология. Бег. Разминка. ОФП. СФП. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Игра футбол. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 3 |  | Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Терминология. Бег. Разминка. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 4 |  | Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Терминология. Бег. Разминка. ОФП. СФП. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Резаные удары. Подстраховка. Игра футбол. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 5 |  | Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Терминология. Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Индивидуальная работа с мячом. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Резаные удары. Подстраховка. Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 6 |  | Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Терминология. Бег. Разминка. ОФП. СФП. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Резаные удары. Подстраховка. Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. Удар носком. Удар серединой подъёма. Игра футбол. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 7 |  | Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Терминология. Бег. Разминка. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Резаные удары. Подстраховка. Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. Удар носком. Удар серединой подъёма. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 8 |  | Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Терминология. Бег. Разминка. ОФП. СФП. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Резаные удары. Подстраховка. Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. Удар носком. Удар серединой подъёма. Игра футбол. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 9 |  | Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Терминология. Бег. Разминка. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Резаные удары. Подстраховка. Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. Удар носком. Удар серединой подъёма. Учебные, игровые упражнения. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 10 |  | Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Терминология. Бег. Разминка. ОФП. СФП. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Резаные удары. Подстраховка. Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. Удар носком. Удар серединой подъёма. Учебные, игровые упражнения. Игра футбол. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 11 |  | Контрольные нормативы по ОФП и СФП | 2 | стадион | зачет |
| 12 |  | Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Терминология. Бег. Разминка. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Резаные удары. Подстраховка. Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. Удар носком. Удар серединой подъёма. Учебные, игровые упражнения. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 13 |  | Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Терминология. Бег. Разминка. ОФП. СФП. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Резаные удары. Подстраховка. Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. Удар носком. Удар серединой подъёма. Учебные, игровые упражнения. Игра футбол. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 14 |  | Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Терминология. Бег. Разминка. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Резаные удары. Подстраховка. Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. Удар носком. Удар серединой подъёма. Учебные, игровые упражнения. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 15 |  | Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Терминология. Бег. Разминка. ОФП. СФП. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Резаные удары. Подстраховка. Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. Удар носком. Удар серединой подъёма. Учебные, игровые упражнения. Игра футбол. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 16 |  | Тестирование по технической подготовке | 2 | стадион | зачет |
| 17 |  | Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Терминология. Бег. Разминка. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Ускорения, остановка. Резаные удары. Подстраховка. Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. Удар носком. Удар серединой подъёма. Учебные, игровые упражнения. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 18 |  | Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Терминология. Бег. Разминка. ОФП. СФП. Резаные удары. Подстраховка. Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. Удар носком. Удар серединой подъёма. Учебные, игровые упражнения. Игра футбол. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 19 |  | Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Терминология. Бег. Разминка. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Резаные удары. Подстраховка. Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. Удар носком. Удар серединой подъёма. Учебные, игровые упражнения. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 20 |  | Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Терминология. Бег. Разминка. ОФП. СФП. Удар носком. Удар серединой подъёма. Учебные, игровые упражнения. Игра футбол. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 21 |  | Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Терминология. Бег. Разминка. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебные, игровые упражнения. Игра футбол. Кроссовая подготовка. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 22 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 23 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Учебные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 24 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 25 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Учебные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 26 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 27 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Учебные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 28 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 29 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Ведение мяча внешней частью подъёма. Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Учебные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 30 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 31 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Учебные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 32 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 33 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Учебные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 34 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 35 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 36 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 37 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 38 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 39 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 40 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 41 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 42 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 43 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Удар по катящемуся мячу: внутренней частью стопы, серединой подъема. Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 44 |  | Соревнования\* | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 45 |  | Соревнования\* | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 46 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 47 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 48 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 49 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 50 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 51 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 52 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 53 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 54 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы. Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 55 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы. Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 56 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы. Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 57 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы. Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 58 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы. Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 59 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы. Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 60 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы. Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 61 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы. Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 62 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар с прострельной передачей по воротам: внутренней частью стопы, серединой подъема, головой. Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы. Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 63 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы. Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 64 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы. Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 65 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы. Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 66 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы. Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 67 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Игра вратаря: прием ударов низом, ловля мяча верхом, отбивание кулаком. Удар-бросок стопой. Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 68 |  | Соревнования\* | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 69 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма. Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар слёту внутренней стороной стопы. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 70 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма. Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 71 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма. Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 72 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма. Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 73 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма. Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 74 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма. Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 75 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма. Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 76 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма. Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 77 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма. Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 78 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма. Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 79 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма. Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 80 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма. Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар слёту внутренней стороной стопы. Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 81 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма. Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 82 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма. Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 83 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма. Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 84 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар слёту внутренней стороной стопы. Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма. Товарищеские матчи. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 85 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма. Товарищеские матчи. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 86 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма. Товарищеские матчи. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 87 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма. Товарищеские матчи. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 88 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Товарищеские матчи. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 89 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Товарищеские матчи. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 90 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Товарищеские матчи. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 91 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная систем защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, фланговый проход, освобождение коридоров. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 92 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная систем защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, фланговый проход, освобождение коридоров. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 93 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная систем защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, фланговый проход, освобождение коридоров. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 94 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная систем защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, фланговый проход, освобождение коридоров. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 95 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная систем защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, фланговый проход, освобождение коридоров. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 96 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная систем защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, фланговый проход, освобождение коридоров. Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 97 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная систем защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, фланговый проход, освобождение коридоров. Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 98 |  | Контрольные нормативы по ОФП и СФП. | 2 | стадион | зачет |
| 99 |  | Тестирование по технической подготовке. | 2 | стадион | зачет |
| 100 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная систем защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, фланговый проход, освобождение коридоров. Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 101 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная систем защиты. Тактика игры в нападении. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, фланговый проход, освобождение коридоров. Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 102 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная систем защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, фланговый проход, освобождение коридоров. Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 103 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная систем защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. Контрольные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 104 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная систем защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. Контрольные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 105 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная систем защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. Контрольные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 106 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная систем защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. Контрольные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 107 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная систем защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. Контрольные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 108 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная систем защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. Контрольные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |

\*соревнования в учебном плане – графике в течение учебного года могут смещаться в зависимости от дат их проведения в календаре спортивно-массовых мероприятий на учебный год

**Учебно - тематический план – график 3-го года обучения**

Место проведения: Спортивный зал, стадион (указать место)

Время проведения занятий: по расписанию (внести расписание)

Изменения расписания занятий:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата проведения** | **Раздел, тема занятия** | **Кол-во часов** | **Место проведения, адрес** | **Форма контроля** |
| 1 |  | Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Терминология. Бег. Разминка. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Стойка, передвижения. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 2 |  | Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Терминология. Бег. Разминка. ОФП. СФП. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Игра футбол. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 3 |  | Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Терминология. Бег. Разминка. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 4 |  | Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Терминология. Бег. Разминка. ОФП. СФП. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Резаные удары. Подстраховка. Игра футбол. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 5 |  | Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Терминология. Бег. ОРУ. Разминка. О.Ф.П. Индивидуальная работа с мячом. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Резаные удары. Подстраховка. Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 6 |  | Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Терминология. Бег. Разминка. ОФП. СФП. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Резаные удары. Подстраховка. Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. Удар носком. Удар серединой подъёма. Игра футбол. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 7 |  | Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Терминология. Бег. Разминка. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Резаные удары. Подстраховка. Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. Удар носком. Удар серединой подъёма. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 8 |  | Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Терминология. Бег. Разминка. ОФП. СФП. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Резаные удары. Подстраховка. Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. Удар носком. Удар серединой подъёма. Игра футбол. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 9 |  | Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Терминология. Бег. Разминка. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Резаные удары. Подстраховка. Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. Удар носком. Удар серединой подъёма. Учебные, игровые упражнения. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 10 |  | Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Терминология. Бег. Разминка. ОФП. СФП. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Резаные удары. Подстраховка. Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. Удар носком. Удар серединой подъёма. Учебные, игровые упражнения. Игра футбол. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 11 |  | Контрольные нормативы по ОФП и СФП | 2 | стадион | зачет |
| 12 |  | Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Терминология. Бег. Разминка. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Резаные удары. Подстраховка. Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. Удар носком. Удар серединой подъёма. Учебные, игровые упражнения. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 13 |  | Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Терминология. Бег. Разминка. ОФП. СФП. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Резаные удары. Подстраховка. Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. Удар носком. Удар серединой подъёма. Учебные, игровые упражнения. Игра футбол. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 14 |  | Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Терминология. Бег. Разминка. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Стойка, передвижения. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Резаные удары. Подстраховка. Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. Удар носком. Удар серединой подъёма. Учебные, игровые упражнения. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 15 |  | Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Терминология. Бег. Разминка. ОФП. СФП. Прыжки, повороты. Ускорения, остановка. Резаные удары. Подстраховка. Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. Удар носком. Удар серединой подъёма. Учебные, игровые упражнения. Игра футбол. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 16 |  | Тестирование по технической подготовке | 2 | стадион | зачет |
| 17 |  | Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Терминология. Бег. Разминка. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Ускорения, остановка. Резаные удары. Подстраховка. Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. Удар носком. Удар серединой подъёма. Учебные, игровые упражнения. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 18 |  | Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Терминология. Бег. Разминка. ОФП. СФП. Резаные удары. Подстраховка. Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. Удар носком. Удар серединой подъёма. Учебные, игровые упражнения. Игра футбол. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 19 |  | Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Терминология. Бег. Разминка. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Резаные удары. Подстраховка. Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. Удар носком. Удар серединой подъёма. Учебные, игровые упражнения. Кроссовая подготовка. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 20 |  | Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Терминология. Бег. Разминка. ОФП. СФП. Удар носком. Удар серединой подъёма. Учебные, игровые упражнения. Игра футбол. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 21 |  | Инструктаж. Т/Б. Правила игры. Терминология. Бег. Разминка. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебные, игровые упражнения. Игра футбол. Кроссовая подготовка. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 22 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Финт «убирание мяча подошвой». Учебные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 23 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Финт «убирание мяча подошвой». Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 24 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Финт «убирание мяча подошвой». Финт «остановка мяча подошвой». Учебные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 25 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Финт «убирание мяча подошвой». Финт «остановка мяча подошвой». Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 26 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Финт «убирание мяча подошвой». Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча». Финт «уходом с ложным замахом на удар». Учебные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 27 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Финт «убирание мяча подошвой». Финт «остановка мяча подошвой». Финт «уходом с ложным замахом на удар». Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 28 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Финт «убирание мяча подошвой». Финт «остановка мяча подошвой». Финт «уходом с ложным замахом на удар». Учебные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 29 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Финт «убирание мяча подошвой». Финт «остановка мяча подошвой». Финт «уходом с ложным замахом на удар». Финт «уходом». Групповые действия в обороне. Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 30 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Финт «убирание мяча подошвой». Финт «остановка мяча подошвой». Финт «уходом с ложным замахом на удар». Финт «уходом». Групповые действия в обороне. Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка. Учебные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 31 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Финт «убирание мяча подошвой». Финт «остановка мяча подошвой». Финт «уходом с ложным замахом на удар». Финт «уходом». Групповые действия в обороне. Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 32 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Финт «убирание мяча подошвой». Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча». Финт «уходом с ложным замахом на удар». Финт «уходом». Групповые действия в обороне. Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка. Учебные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 33 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Финт «убирание мяча подошвой». Финт «остановка мяча подошвой». Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест». Финт «уходом». Групповые действия в обороне. Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 34 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Финт «убирание мяча подошвой». Финт «остановка мяча подошвой». Финт «уходом с ложным замахом на удар». Финт «уходом». Групповые действия в обороне. Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка. Учебные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 35 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Финт «убирание мяча подошвой». Финт «остановка мяча подошвой». Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест». Финт «уходом». Групповые действия в обороне. Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 36 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Финт «убирание мяча подошвой». Финт «остановка мяча подошвой». Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест». Финт «уходом». Групповые действия в обороне. Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка. Учебные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 37 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Финт «остановка мяча подошвой». Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест». Финт «уходом». Групповые действия в обороне. Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 38 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча». Финт «уходом с ложным замахом на удар». Финт «уходом». Групповые действия в обороне. Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка. Учебные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 39 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест». Финт «уходом». Групповые действия в обороне. Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 40 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Финт «уходом с ложным замахом на удар». Финт «уходом». Групповые действия в обороне. Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка. Учебные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 41 |  | Инструктаж. Т/Б. Тактика игры. Бег. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Финт «уходом с ложным замахом на удар». Финт «уходом». Групповые действия в обороне. Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка. Учебные упражнения. Игра футбол. Товарищеские игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 42 |  | Соревнования.\* | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 43 |  | Соревнования.\* | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 44 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Отбор мяча: накладыванием стопы, выбиванием, перехватом. Тактика: индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание»; «отвлечение соперников», действия обороняющегося против соперника без мяча. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 45 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Отбор мяча: накладыванием стопы, выбиванием, перехватом. Тактика: индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание»; «отвлечение соперников», действия обороняющегося против соперника без мяча. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 46 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Отбор мяча: накладыванием стопы, выбиванием, перехватом. Тактика: индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание»; «отвлечение соперников», действия обороняющегося против соперника без мяча. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 47 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Отбор мяча: накладыванием стопы, выбиванием, перехватом. Тактика: индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание»; «отвлечение соперников», действия обороняющегося против соперника без мяча. Финт «проброс мяча мимо соперника». Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 48 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Отбор мяча: накладыванием стопы, выбиванием, перехватом. Тактика: индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание»; «отвлечение соперников», действия обороняющегося против соперника без мяча. Финт «проброс мяча мимо соперника». Остановка коленом. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 49 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Отбор мяча: накладыванием стопы, выбиванием, перехватом. Тактика: индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание»; «отвлечение соперников», действия обороняющегося против соперника без мяча. Финт «проброс мяча мимо соперника». Остановка коленом. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 50 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Отбор мяча: накладыванием стопы, выбиванием, перехватом. Тактика: индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание»; «отвлечение соперников», действия обороняющегося против соперника без мяча. Финт «проброс мяча мимо соперника». Остановка коленом. Остановка мяча грудью. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 51 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Отбор мяча: накладыванием стопы, выбиванием, перехватом. Тактика: индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание»; «отвлечение соперников», действия обороняющегося против соперника без мяча. Финт «проброс мяча мимо соперника». Остановка коленом. Остановка мяча грудью. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 52 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Отбор мяча: накладыванием стопы, выбиванием, перехватом. Тактика: индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание»; «отвлечение соперников», действия обороняющегося против соперника без мяча. Финт «проброс мяча мимо соперника». Остановка коленом. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускоре­ние - удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 53 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Отбор мяча: накладыванием стопы, выбиванием, перехватом. Тактика: индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание»; «отвлечение соперников», действия обороняющегося против соперника без мяча. Финт «проброс мяча мимо соперника». Остановка коленом. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускоре­ние - удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 54 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Отбор мяча: накладыванием стопы, выбиванием, перехватом. Тактика: индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание»; «отвлечение соперников», действия обороняющегося против соперника без мяча. Финт «проброс мяча мимо соперника». Остановка коленом. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускоре­ние - удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 55 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Отбор мяча: накладыванием стопы, выбиванием, перехватом. Тактика: индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание»; «отвлечение соперников», действия обороняющегося против соперника без мяча. Финт «проброс мяча мимо соперника». Остановка коленом. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускоре­ние - удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 56 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Отбор мяча: накладыванием стопы, выбиванием, перехватом. Финт «проброс мяча мимо соперника». Остановка коленом. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускоре­ние - удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 57 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Отбор мяча: накладыванием стопы, выбиванием, перехватом. Остановка коленом. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускоре­ние - удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 58 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Отбор мяча: накладыванием стопы, выбиванием, перехватом. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускоре­ние - удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 59 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Отбор мяча: накладыванием стопы, выбиванием, перехватом. Остановка мяча грудью. Комбинации: остановка - пас - ускоре­ние - удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 60 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Отбор мяча: накладыванием стопы, выбиванием, перехватом. Комбинации: остановка - пас - ускоре­ние - удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 61 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Отбор мяча: накладыванием стопы, выбиванием, перехватом. Комбинации: остановка - пас - ускоре­ние - удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 62 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Отбор мяча: накладыванием стопы, выбиванием, перехватом. Комбинации: остановка - пас - ускоре­ние - удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 63 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика. Бег. ОФП. СФП. Развитие ловкости. Отбор мяча: накладыванием стопы, выбиванием, перехватом. Комбинации: остановка - пас - ускоре­ние - удар по воротам. Учебные упражнения. Футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 64 |  | Соревнования.\* | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 65 |  | Соревнования.\* | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 66 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Тактика нападения. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи, отбор мяча. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 67 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Тактика нападения. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи, отбор мяча. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 68 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Тактика нападения. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи, отбор мяча. Удар носком. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 69 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Тактика нападения. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи, отбор мяча. Удар носком. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 70 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Тактика нападения. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи, отбор мяча. Удар носком. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 71 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Тактика нападения. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи, отбор мяча. Удар носком. Удар по воротам головой. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 72 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Тактика нападения. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи, отбор мяча. Удар носком. Удар по воротам головой. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 73 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Тактика нападения. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи, отбор мяча. Удар носком. Удар по воротам головой. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 74 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Тактика нападения. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи, отбор мяча. Удар носком. Удар по воротам головой. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 75 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Тактика нападения. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи, отбор мяча. Удар носком. Удар по воротам головой. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 76 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Тактика нападения. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи, отбор мяча. Удар носком. Удар по воротам головой. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 77 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Тактика нападения. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи, отбор мяча. Удар носком. Удар по воротам головой. Контрольные упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 78 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Тактика нападения. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи, отбор мяча. Удар носком. Удар по воротам головой. Товарищеские матчи. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 79 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Тактика нападения. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи, отбор мяча. Удар носком. Удар по воротам головой. Товарищеские матчи. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 80 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Тактика нападения. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Игра вратаря: перехват простой подачи, отбор мяча. Удар носком. Удар по воротам головой. Товарищеские матчи. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 81 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Тактика нападения. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Удар носком. Удар по воротам головой. Товарищеские матчи. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 82 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Тактика нападения. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Удар носком. Удар по воротам головой. Товарищеские матчи. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 83 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Тактика нападения. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Удар по воротам головой. Товарищеские матчи. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 84 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Тактика нападения. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Удар по воротам головой. Товарищеские матчи. | 2 | стадион | зачет |
| 85 |  | Инструктаж Т/Б. Тактика защиты. Тактика нападения. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Удар по воротам головой. Товарищеские матчи. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 86 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, позиционное нападение, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания». | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 87 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, позиционное нападение, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания». Контрольные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 88 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, позиционное нападение, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания». | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 89 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, позиционное нападение, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания». | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 90 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, позиционное нападение, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания». Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. Контрольные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 91 |  | Контрольные нормативы по ОФП и СФП. | 2 | стадион | зачет |
| 92 |  | Тестирование по технической программе. | 2 | стадион | зачет |
| 93 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, позиционное нападение, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания». Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 94 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, позиционное нападение, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания». Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 95 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, позиционное нападение, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания». Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 96 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, позиционное нападение, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания». Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. Контрольные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 97 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, позиционное нападение, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания». Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 98 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, позиционное нападение, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания». Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 99 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, позиционное нападение, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания». Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. Контрольные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 100 |  | Соревнования.\* | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 101 |  | Соревнования.\* | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 102 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, позиционное нападение, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания». Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 103 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, позиционное нападение, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания». Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 104 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, позиционное нападение, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания». Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 105 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, позиционное нападение, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания». Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 106 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, позиционное нападение, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания». Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 107 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, позиционное нападение, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания». Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. Контрольные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |
| 108 |  | Инструктаж Т\Б. Зонная, смешанная и персональная система защиты. Тактика игры в нападении. Бег. ОФП. СФП. Кроссовая подготовка. Групповые упражнения по тактике нападения: быстрый прорыв, позиционное нападение, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания». Групповые упражнения по тактике защиты: подстраховка, зонная защита, персональная защита, смешанная защита. Контрольные игры. | 2 | стадион | Текущий контроль |

\*соревнования в учебном плане – графике в течение учебного года могут смещаться в зависимости от дат их проведения в календаре спортивно-массовых мероприятий на учебный год