

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее программа) «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Настоящая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12. 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Закон от 09.10.1992 № 3612-1 «Основы законодательства Российской Федерации о культуре».
4. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
5. Национальная стратегия действий в интересах детей Российской Федерации до 2017 года, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 01.06.2012 № 761.
6. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Правительством Российской Федерации 04.09.2014 № 1726-р.
7. Устав Образовательного учреждения ГБПОУ ВО «Борисоглебский техникум промышленных и информационных технологий»
8. Локальные акты образовательного учреждения ГБПОУ ВО «Борисоглебский техникум промышленных и информационных технологий»

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря.

Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. Футболист – это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется чуть ли не каждую секунду.

Большое значение имеет влияние, которое оказывает занятия футболом на рост и развитие мозга. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В футболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей студентов в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране и мире.

Отличительные особенности

Реализация программы по футболу дает возможность каждому учащемуся попробовать свои силы и максимально реализовать себя. В процессе обучения легко и естественно осваиваются упражнения, получают навыки самостоятельной работы.

Новизна программы

заключается в том, что в данной программе применяются как традиционные, так и современные подходы к профилактической работе, которая проводится с учетом подготовки и индивидуальных особенностей студентов.

Адресат программы

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы: 13-17 лет. Количество человек в группе 10-12 человек.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 3 года. Объем программы 210 часов. **Формы обучения.**- очная;

Особенности организационно-учебно-тренировочного процесса являются:

- специальные занятия;
- беседы;
- групповые теоретические и практические занятия;
- соревнования.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Тренировочная деятельность организуется в течение всего учебного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.

1.2. Цели и задачи.

Цель. Основной целью реализации Программы является осуществление образовательной деятельности по избранному виду спорта для учеников и реализация услуг в интересах личности, общества, государства.

Задачи.

Образовательные:

- Обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- Обучить основным и специальным элементам игры в футбол; овладевать знаниями терминологии, стратегии и тактики игры.
- Обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;
- Обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;

Развивающие:

- Выявить особенности физического развития обучающихся;
- Развивать индивидуальные способности и особенности ученика;
- Развивать мотивацию студента к занятиям физической культурой и футболом;
- Развивать такие физические качества как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация;
- Развивать у обучающихся стремление и желание к самовыражению, через игру в футбол;

Воспитательные:

- Воспитывать у учащихся культуру поведения в коллективе;
- Воспитывать нравственные качества у ученика;
- Способствовать социализации в обществе.

Основными задачами реализации программы являются:

1. формирование и развитие творческих и спортивных способностей учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

2. формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
3. формирование навыков адаптации в жизни в обществе;
4. выявление и поддержка спортсменов, проявивших выдающиеся способности в спорте.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | |
|-------|---|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | |
| | 1.1 Правила техники безопасности. Общая характеристика подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, психологическая). Правила игры. | | 2 | |
| | 1.2 История развития футбола в России и за рубежом. Выдающиеся футболисты прошлого и настоящего. | | 2 | |
| | Практическая подготовка | | | |
| 2 | - Общая физическая подготовка | 100 | | 100 |
| | <u>Строевые упражнения</u> | 4 | | 4 |
| | <u>Общеразвивающие упражнения без предметов.</u> | 16 | | 16 |
| | <u>Общеразвивающие упражнения с предметами.</u> | 20 | | 20 |
| | <u>Акробатические упражнения.</u> | 10 | | 10 |
| | <u>Подвижные, спортивные игры и эстафеты.</u> | 20 | | 20 |
| | <u>Легкоатлетические упражнения.</u> | 30 | | 30 |
| 3 | - Специальная физическая подготовка | 65 | | 65 |
| | <u>Упражнения для развития быстроты.</u> | 17 | | 17 |
| | <u>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</u> | 16 | | 16 |

| | | | | |
|--------------------------------------|--|-----|--|----|
| | <u>Упражнения для развития специальной выносливости.</u> | 16 | | 16 |
| | <u>Упражнения для развития ловкости.</u> | 16 | | 16 |
| 4 | - Техничко-тактическая подготовка | 65 | | 65 |
| | Финты. | 14 | | 14 |
| | Передача и остановка мяча. | 14 | | 14 |
| | Ведение мяча. | 14 | | 14 |
| | Удары по воротам. | 13 | | 13 |
| | Действия игрока в защите. | 5 | | 5 |
| | Действия игрока в нападении. | 5 | | 5 |
| 5 | медицинское обследование | 2 | | 2 |
| 6 | Контрольные тесты | 4 | | 4 |
| | Итого: | 210 | | |
| План теоретической подготовки | | | | |
| Вводное занятие | Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. | | | |
| История футбола | История развития футбола в России и за рубежом. Выдающиеся футболисты прошлого и настоящего. | | | |

Содержание программы
ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

2.1 Теоретическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего футболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

2.2 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.
2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. *Упражнения для мышц шеи*: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

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

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

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

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.

4. Акробатические упражнения. Обучение перекатам в группировке. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5. Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег».

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину.

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

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.

Многokrратно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам.

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

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, 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. Жонглирование мяча. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка

Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем. Техническое мастерство игрока в футболе характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников. Для современного футбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа.

• Техника владения мячом полевого игрока

Удары по мячу ногами

Удары по мячу ногой составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой.

Рекомендуется применять следующую методическую

последовательность при разучивании каждого способа ударов по мячу ногами: удары по неподвижному мячу с места, удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правильный подход к мячу, правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара), удары по неподвижному мячу с разбега, удары по летящему мячу с места и разбега. При разучивании ударов следует учитывать и следующее требование: сначала необходимо обращать внимание на правильное техническое выполнение приема, а после того как будет освоен прием, нужно работать над точностью ударов, а лишь затем - над силой ударов.

Удар внутренней стороной стопы часто используется в игре. Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный.

Удар серединой подъема в игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот.

Удар внутренней частью подъема в игре применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах.

Удар внешней частью подъема применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. При этом ударе мяч в полете закручивается и летит несколько отклоняясь в сторону.

Удар носком чаще всего применяется при игре в сырую погоду, этим способом размокший мяч можно послать на довольно большое расстояние. В ряде случаев этот удар эффективен и при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а следовательно, внезапно для вратаря.

Удар пяткой применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади.

Резаными ударами называются те, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Лучшие мастера этой игры успешно используют его для передач, ударов по воротам. Резаные удары могут выполняться любым способом. Однако чаще всего в игре применяются удары, выполненные внутренней и внешней частями подъема.

Резаный удар внутренней частью подъема выполняется в основном так же, как и обычный удар, с той лишь разницей, что он наносится не по середине мяча, а по той его части, которая дальше стоит от опорной ноги. При выполнении *резаного удара внешней частью подъема* нога также соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе ноге.

Удар с лета - один из наиболее сложных технических приемов игры.

Удары с полета выполняются в момент отскока мяча от земли. Такие удары, как правило, очень сильны. Ими пользуются при дальних передачах, обстреле ворот.

Удары по мячу головой

Удары головой - неотъемлемая часть игры в футбол. Удары головой занимают третье место среди всех технических приемов и в ходе игры проявляются в самых разнообразных вариантах.

Удар лбом с места.

Удар головой в прыжке.

Удар боковой частью головы.

Остановки мяча

Остановки мяча в футболе достигаются, как правило, уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановки могут быть полными, после которых мяч остается лежать у ног игроков неподвижно, и неполными, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы довольно часто используется в игре, так как этот способ удобен и надежен. Приняв мяч, нога футболиста готова тут же направить его дальше.

Остановка катящегося мяча подошвой выполняется, когда мяч движется навстречу игроку.

В случаях, когда летящий сзади или сбоку мяч, опускаясь, несколько удаляется от игрока, используется *остановка внешней стороной стопы*. Этот прием используется опытными футболистами для последующего ухода от соперника.

Ведение мяча

Дриблинг, или ведение мяча толчками, широко используется игроками в современном футболе. Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, для держания мяча, когда партнеры закрыты и некому дать точную передачу. *Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы* и даже *носком*. Однако во всех случаях дриблинг осуществляется несильными ударами - толчками. Чтобы мяч держать под контролем, необходимо научиться придавать ему обратное вращение. А для этого следует удары-толчки выполнять так, чтобы они приходились в нижнюю часть мяча.

Обманные движения (финты)

Цель этих движений - сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Обманные движения выполняются как туловищем, так и ногами. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение

выполняется в несколько замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом.

Финт «ложный замах на удар». Этот финт рекомендуется научиться выполнять без сопротивления партнеров.

Финт «ложная остановка». Осваивается данный прием в парах.

Финт «подбрось мяч». Упражняются в парах.

Финт «показ корпусом».

Финт «выпад в сторону».

Финт «оставь мяч партнеру». В разучивании этого приема участвуют несколько занимающихся.

Финт «переступание через мяч». Этот прием эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу.

Отбор мяча

Начинающим футболистам следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, отбор толчком в разрешенную часть туловища и, наконец, подкат.

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч.

Отбор мяча толчком - простой, однако очень эффективный прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом.

Отбор мяча подкатом - один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим приемом.

Вбрасывание мяча

Мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию, вводится в игру вбрасыванием. Этим техническим приемом должен научиться владеть каждый футболист. Данный прием в игре может быть очень эффективен, если кто-то из игроков умеет далеко вбрасывать мяч, например, в штрафную площадь соперников. В этом случае партнеры этого футболиста могут располагаться в любом месте футбольного поля, учитывая, что при этом правило «вне игры» не действует. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега и в падении.

• Техника владения мячом вратаря

Техника игры вратаря имеет ряд существенных отличий от техники полевого игрока. Наличие таких отличий обусловлено тем обстоятельством, что голкипер имеет право играть руками в штрафной площади.

Арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча. Кроме того, в ходе игры голкипер использует все многообразие приемов техники полевого игрока.

Эффективность действий "стража" ворот во многом обусловлена его правильным исходным положением. Оно характеризуется стойкой ноги врозь (на ширине плеч и несколько согнуты). Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь-вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным и скрестным шагами, а также прыжки и падения.

Ловля мяча

Это основное средство техники игры вратаря. Осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

При *ловле мяча снизу* вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими навстречу ему мячами.

Ловлю мяча сверху применяют, чтобы овладеть мячами, летящими на уровне груди и головы, а также высоколетящими и опускающимися мячами.

Ловля мяча сбоку применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.

Ловля мяча в падении - эффективное средство овладения мячами, летящими в сторону от вратаря. Используется также при перехвате «прострелов» вдоль ворот и при отборе мяча в ногах у противника. Имеются два варианта ловли мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта.

Отбивание мяча

Если невозможно использовать ловлю мяча (противодействие соперника, сильный удар, «трудный» мяч и т.д.), применяется его отбивание. Отбивание мяча выполняется как *двумя*, так и *одной рукой*. Первый приём более надёжен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй приём позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря.

Для того, чтобы отбить мяч на значительные расстояния, прерывая «прострельные» и навесные передачи и вступая в единоборство с игроками соперника, голкипер использует удар по мячу *одним или двумя кулаками*.

При отбивании мяча кулаком различают два варианта удара: от плеча и из-за головы.

Отражают мяч кулаком (кулаками) с места или в движении - в шаге, после перемещения и в прыжке. Особенно эффективным в борьбе за «верховые» мячи является удар кулаком (кулаками) в прыжке.

Перевод мяча

Направление вратарём летящего в ворота мяча через верхнюю перекладину называется переводом. Главным образом переводятся мячи, летящие сильно и с высокой траекторией над вратарём или в стороне от него. Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с его действиями

при отбивании мяча. Переводы выполняются кончиками пальцев, ладонью или кулаком; одной или двумя руками. *Труднодосягаемые мячи* переводят в падении.

Броски мяча

Броски мяча в современном футболе используются довольно часто, так как позволяют вратарю более точно направить мяч партнёру, по сравнению с ударом ногой, на значительное расстояние (35-40 м). Данные технические действия производятся обычно одной и реже двумя руками. Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу.

Бросок мяча сверху - наиболее распространённый способ, позволяющий направить мяч партнёру по различной траектории, на значительное расстояние и с достаточной точностью.

Бросок мяча сбоку отличается значительной дальностью, но менее точен.

Бросок мяча снизу используется при вводе мяча с низкой траекторией (главным образом по земле).

Бросок мяча двумя руками используется реже. Движения при этом во многом схожи с движениями при выбрасывании мяча из-за боковой линии.

Тактическая подготовка

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

• Тактика нападения

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.

Групповая тактика

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударе, ударе от ворот.

Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость», «пропускание мяча».

Командная тактика

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий.

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является *постепенное нападение*.

• Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальная тактика

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание и перехват мяча.

Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на острую позицию (противодействие ведению), нанесению удара (противодействие удару).

Групповая тактика

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».

Командная тактика

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту *против быстрого нападения и постепенного нападения*.

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: *персональная защита, зонная защита, комбинированная защита*.

• Тактика игры вратаря

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной площади, а также руководство всеми обороняющимися. В тактике вратаря различают действия в обороне, в атаке и руководство действиями партнёров.

Действия вратаря в обороне

Основная задача вратаря - непосредственная защита своих ворот. При этом можно выделить игру вратаря *в воротах и на выходах*.

Действия вратаря в атаке

Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующих действий своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот.

Организация атаки при ударе от ворот заключается в выполнении точной и своевременной передачи одному из партнёров.

Организация ответной атаки используется тогда, когда вратарь в ходе игрового эпизода овладевает мячом и начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или ударом ноги.

Руководство действиями партнёров

Оценивая игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно давать указания партнёрам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на опеку и страховку. Всё это надо делать, не теряя контроля за мячом, даже в моменты, когда сам вратарь находится в борьбе. От взаимопонимания

вратаря и защитников во многом зависят действия в обороне, её стабильность и надёжность. Следует добавить, что вратарь единолично руководит построением «стенки» при штрафных и свободных ударах в непосредственной близости от ворот, а также действиями партнёров при угловых ударах.

1.4. Планируемые результаты.

Личностные:

- формировать ответственное отношение к спорту, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к достижениям в спорте;
- формировать готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоить социальные нормы, правила поведения, роли и формы спортивной жизни в группах и сообществах;
- формировать нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- формировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, творческой и других видах деятельности;
- формирование потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- сформированная мотивация на регулярные занятия спортом;
- сформированные морально-психологических качества: самодисциплина, ответственность.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей в решении учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с руководителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

Предметные:

- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по футболу;

—подготовка учащихся к соревнованиям по футболу.

В результате освоения программы учащиеся должны знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры;
- правила личной гигиены;
- следить за выступлением областных команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы);
- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований.

В результате освоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять основные физические упражнения;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности;
- с пониманием относиться к другим ребятам;

У обучающегося будет развито :

- мотивация к занятиям футболом;
- устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- внимание, память, мышление, воображение;
- выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость;
- стремление к достижению общего результата;
- высокий уровень технико - тактической подготовки;

Будут воспитаны сформированы и развиты:

- общечеловеческие ценности, общая культура;
- понимание необходимости здорового образа жизни; и сформированность навыков ЗОЖ.
- коммуникативные навыки; умение свободно общаться с окружающими; толерантность.
- чувство патриотизма;
- чувство ответственности за общий результат;
- организованность и пунктуальность;

2. По окончании обучения планируется сформировать, следующие компетенции:

Общекультурные:

—способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия

Профессиональные:

—готовность реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов;

—способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики;

—способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Учебный год обучения с 01 сентября;

Учебный год заканчивается 30 мая.

Количество учебных недель – 35, учебная неделя 5 дней

Условия реализации программы.

Реализация программы секции «Футбол» требует наличие спортивного зала, спортивной площадки.

Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал с сеткой;

- Ворота;
- Футбольные, набивные мячи;
- Утяжелители, гантели;
- Скакалки;
- Гимнастические маты;

2.2. **Формы аттестации.**

Входной контроль

Промежуточный контроль

Итоговый контроль

Методика тестирования показатели общей физической подготовки

Бег 30 м с высокого старта (сек) – Бег проводится на стадионе или в зале с высокого старта.

Челночный бег 3 x 10 метров (сек) – Тест проводится на ровной дорожке длиной 10 метров. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. За каждой линией обозначают два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. Из положения высокого старта по команде «Марш!» испытуемый пробегает 10 метров и берет из полукруга на финишной линии кубик (5x5x5), затем поворачивается кругом и пробегает 10 метров к линии старта, кладет в полукруг кубик и возвращается, пересекая финишную черту.

Прыжок в длину с места (см) – Прыжок проводится на размеченной дорожке. Испытуемый, не переступая исходной линии, совершает прыжок толчком двумя ногами. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (см) - Перед броском испытуемый занимает у линии исходное положение: сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. При этом угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой. Выполняются 3 попытки: зачет по лучшей попытке.

Бег на 1000 м (зачет) – Тест проводится на ровной дорожке стадиона без учета времени.показатели специальной физической подготовки

Бег 30 м с ведением мяча (сек) – Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега.

Нормативы

| Развиваемое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|----------------------------|--|--|
| | юноши | девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с) | Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с) |
| | Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с) | Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см) | Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см) |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м) | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

2.3. Методическое обеспечение

Принципы спортивной тренировки

Возрастная адекватность спортивной деятельности;

Единство общей и специальной подготовки;

Непрерывность тренировочного процесса;

Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

Цикличность тренировочного процесса;

Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;

- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки

- Общепедагогические:

словесные (беседа, рассказ, объяснение); о наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

- Практические:

метод строго регламентированного упражнения:

- метод направленный на освоение спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств.
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Методические рекомендации по организации и проведению тренировки

Цель: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники, тактики.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
2. Обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча;
3. Начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям футболом, приучение к игровой обстановке;
4. Подготовка к выполнению нормативных требований.

Структура занятия Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида футбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

2.4. Список литературы

Нормативно-правовая литература

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12. 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Закон от 09.10.1992 № 3612-1 «Основы законодательства Российской Федерации о культуре».
4. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
5. Национальная стратегия действий в интересах детей Российской Федерации до 2017 года, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 01.06.2012 № 761.
6. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Правительством Российской Федерации 04.09.2014 № 1726-р.

Список литературы для педагога и обучающихся

1. Банников С.Е., Минязев Р.И., Босоногов А.Г., Стаин Н.А. Футбол: Учебно-методическое пособие. – Екатеринбург, 2006.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2001 – 408 с.
3. Шестаков М.М. Футбол: Комплектование команды на игру: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 1993.- 30с.
4. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Эй, вратарь, готовься к бою!: Подготовка юного вратаря // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998.-№2.
5. Иванова Г.И. О построении ударного взаимодействия ноги с мячом в футболе // Теория и практика физической культуры. – 1993.-№1.
6. Карапетян Г.Р. Как маленькие бразильцы: Обучение младших школьников элементам техники футбола // Физ. культура в школе. – 1990.-№6.

7. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболистов. – М.:Офест, 1995. 128 с.
8. Методические рекомендации по подготовке футболистов разных возрастов. – М.,1990.-39с.
9. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ СДЮСШ / под ред. тренера-методиста С.Н.Андреева, к.п.н. М.С. Полишкиса, Н.М. Люкшинова, Б.П. Шамардина. – М.,1986.
10. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет / Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008. – 272с.
11. Система подготовки спортивного резерва. – М., 1999.
12. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение: учебник / под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова – М.: АСАДЕМІА, 2001, 520 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Тематическое планирование спортивной секции по футболу

| № | Содержание занятия | Сроки проведения | К-во часов |
|---|---|------------------|------------|
| 1 | Разминка. Основные правила игры в футбол. Основы игры в футбол. Физическая культура и спорт в России Развитие футбола в России и за рубежом. Эстафеты без мяча. Игра. Техника безопасности. | сентябрь | 2 |
| 2 | Разминка. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Удары внешней стороной подъема. Игры. | Сентябрь | 2 |
| 3 | Разминка. Техника удара. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игра. | Сентябрь | 2 |
| 4 | Разминка. Остановка мяча. Передача мяча. Игра. | Сентябрь | 2 |
| 5 | Разминка. Двусторонняя игра. | Сентябрь | 2 |
| 6 | Разминка. Передача мяча. Остановка мяча. Удар по движущемуся мячу внешней частью подъема.Игра. | Сентябрь | 2 |
| 7 | Разминка. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Удары внешней стороной подъема. Игры. | Сентябрь | 2 |
| 8 | Разминка. Техника удара по мячу головой. Передача мяча. Игра. Подготовка к городским соревнованиям. | Сентябрь | 2 |

| | | | |
|----|---|----------|---|
| 9 | Разминка. Квадрат. Техника удара по мячу. Удар носком. Игра. | Сентябрь | 2 |
| 10 | Разминка. Действия игроков в защите. Игра. | Сентябрь | 2 |
| 11 | Разминка. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. | Сентябрь | 2 |
| 12 | Разминка. Двусторонняя игра. | Сентябрь | 2 |
| 13 | Разминка. Техника обманных движений, остановка спускающегося мяча внутренней стороной стопы. Игра. | Сентябрь | 2 |
| 14 | Гигиенические знания и навыки. Режим питания спортсмена Разминка. Остановка мяча. Передача мяча. Игра. | октябрь | 2 |
| 15 | Разминка. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Удары внешней стороной подъема. Игры. | октябрь | 2 |
| 16 | Разминка. Остановка мяча. Передача мяча. Игра. | октябрь | 2 |
| 17 | Разминка. Передача мяча. Остановка мяча. Удар по движущемуся мячу внешней частью подъема.Игра. | октябрь | 2 |
| 18 | Разминка. Техника удара по мячу головой. Передача мяча. Игра. Подготовка к городским соревнованиям. | октябрь | 2 |
| 19 | Разминка. Квадрат. Техника удара по мячу. Удар носком. Игра. | октябрь | 2 |
| 20 | Разминка. Действия игроков в защите. Игра. | октябрь | 2 |
| 21 | Разминка. Двусторонняя игра. | октябрь | 2 |
| 22 | Разминка. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. | октябрь | 2 |
| 23 | Разминка. Техника обманных движений, остановка спускающегося мяча внутренней стороной стопы. Игра. | октябрь | 2 |
| 24 | Разминка. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. | октябрь | 2 |
| 25 | Разминка. Двусторонняя игра. | октябрь | 2 |

| | | | |
|----|---|---------|---|
| 26 | Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь, спортивный массаж | ноябрь | 2 |
| 27 | Разминка. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Удары внешней стороной подъема. Игры. | ноябрь | 2 |
| 28 | Разминка. Техника удара. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игра. | ноябрь | 2 |
| 29 | Разминка. Остановка мяча. Передача мяча. Игра. | ноябрь | 2 |
| 30 | Разминка. Двусторонняя игра. | ноябрь | 2 |
| 31 | Разминка. Передача мяча. Остановка мяча. Удар по движущемуся мячу внешней частью подъема.Игра. | ноябрь | 2 |
| 32 | Разминка. Квадрат. Техника удара по мячу. Удар носком. Игра. | ноябрь | 2 |
| 33 | Разминка. Действия игроков в защите. Игра. | ноябрь | 2 |
| 34 | Разминка. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. | ноябрь | 2 |
| 35 | Разминка. Техника удара по мячу головой. Передача мяча. Игра. Подготовка к городским соревнованиям. | ноябрь | 2 |
| 36 | Разминка. Техника обманных движений, остановка спускающегося мяча внутренней стороной стопы. Игра. | ноябрь | 2 |
| 37 | Разминка. Двусторонняя игра. | ноябрь | 2 |
| 38 | Физиологические основы спортивной тренировки | декабрь | 2 |
| 39 | Разминка. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Удары внешней стороной подъема. Игры. | декабрь | 2 |
| 40 | Разминка. Остановка мяча. Передача мяча. Игра. | декабрь | 2 |
| 41 | Разминка. Квадрат. Техника удара по мячу. Удар носком. Игра. | декабрь | 2 |
| 42 | Разминка. Двусторонняя игра. | декабрь | 2 |
| 43 | Разминка. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. | декабрь | 2 |

| | | | |
|----|---|---------|---|
| 44 | Разминка. Техника удара по мячу головой. Передача мяча. Игра. Подготовка к городским соревнованиям. | декабрь | 2 |
| 45 | Разминка. Техника обманных движений, остановка спускающегося мяча внутренней стороной стопы. Игра. | декабрь | 2 |
| 46 | Разминка. Действия игроков в защите. Игра. | декабрь | 2 |
| 47 | Разминка. Передача мяча. Остановка мяча. Удар по движущемуся мячу внешней частью подъёма.Игра. | декабрь | 2 |
| 48 | Разминка. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. | декабрь | 2 |
| 49 | Разминка. Двусторонняя игра. | декабрь | 2 |
| 50 | Разминка. Квадрат. Техника удара по мячу. Удар носком. Игра. | январь | 2 |
| 51 | Разминка. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. | январь | 2 |
| 52 | Разминка. Техника обманных движений, остановка спускающегося мяча внутренней стороной стопы. Игра. | январь | 2 |
| 53 | Разминка. Передача мяча. Остановка мяча. Удар по движущемуся мячу внешней частью подъёма.Игра. | январь | 2 |
| 54 | Разминка. Техника удара. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игра. | январь | 2 |
| 55 | Разминка. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. | январь | 2 |
| 56 | Разминка. Передача мяча в движении, удар по мячу и остановка мяча. Игра. | январь | 2 |
| 57 | Разминка. Двусторонняя игра. | январь | 2 |
| 58 | Разминка. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. | январь | 2 |
| 59 | Разминка. Угловые. Игра. | январь | 2 |
| 60 | Разминка. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. | январь | 2 |

| | | | |
|----|---|---------|---|
| 61 | Разминка. Техника удара по мячу головой. Передача мяча. Игра. Подготовка к городским соревнованиям. | январь | 2 |
| 62 | Разминка. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Удары внешней стороной подъема. Игры. | февраль | 2 |
| 63 | Разминка. Остановка мяча. Передача мяча. Игра. | февраль | 2 |
| 64 | Разминка. Двусторонняя игра. | февраль | 2 |
| 65 | Разминка. Квадрат. Техника удара по мячу. Удар носком. Игра. | февраль | 2 |
| 66 | Разминка. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. | февраль | 2 |
| 67 | Разминка. Техника обманных движений, остановка спускающегося мяча внутренней стороной стопы. Игра. | февраль | 2 |
| 68 | Разминка. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. | февраль | 2 |
| 69 | Разминка. Действия игроков в защите. Игра. | февраль | 2 |
| 70 | Разминка. Техника удара по мячу головой. Передача мяча. Игра. Подготовка к городским соревнованиям. | февраль | 2 |
| 71 | Разминка. Передача мяча в движении, удар по мячу и остановка мяча. Игра. | февраль | 2 |
| 72 | Разминка. Передача мяча. Остановка мяча. Удар по движущемуся мячу внешней частью подъема.Игра. | февраль | 2 |
| 73 | Разминка. Угловые. Игра. | февраль | 2 |
| 74 | Разминка. Двусторонняя игра. | февраль | 2 |
| 75 | Разминка. Квадрат. Техника удара по мячу. Удар носком. Игра. | март | 2 |
| 76 | Разминка. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. | март | 2 |
| 77 | Разминка. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Удары внешней стороной подъема. Игры. | март | 2 |

| | | | |
|----|---|--------|---|
| 78 | Разминка. Остановка мяча. Передача мяча. Игра. | март | 2 |
| 79 | Разминка. Техника обманных движений, остановка спускающегося мяча внутренней стороной стопы. Игра. | март | 2 |
| 80 | Разминка. Двусторонняя игра. | март | 2 |
| 81 | Разминка. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. | март | 2 |
| 82 | Разминка. Действия игроков в защите. Игра. | март | 2 |
| 83 | Разминка. Передача мяча в движении, удар по мячу и остановка мяча. Игра. | март | 2 |
| 84 | Разминка. Техника удара по мячу головой. Передача мяча. Игра. Подготовка к городским соревнованиям. | март | 2 |
| 85 | Разминка. Передача мяча. Остановка мяча. Удар по движущемуся мячу внешней частью подъёма.Игра. | март | 2 |
| 86 | Разминка. Техника удара. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игра. | март | 2 |
| 87 | Разминка. Передача мяча в движении, удар по мячу и остановка мяча. Игра. | март | 2 |
| 88 | Разминка. Двусторонняя игра. | апрель | 2 |
| 89 | Разминка. Квадрат. Техника удара по мячу. Удар носком. Игра. | апрель | 2 |
| 90 | Разминка. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. | апрель | 2 |
| 91 | Разминка. Техника обманных движений, остановка спускающегося мяча внутренней стороной стопы. Игра. | апрель | 2 |
| 92 | Разминка. Техника удара по мячу головой. Передача мяча. Игра. Подготовка к городским соревнованиям. | апрель | 2 |
| 93 | Разминка. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. | апрель | 2 |
| 94 | Разминка. Передача мяча в движении, удар по мячу и остановка мяча. Игра. | апрель | 2 |
| 95 | Разминка. Действия игроков в защите. Игра. | апрель | 2 |
| 96 | Разминка. Остановка мяча. Передача мяча. Игра. | апрель | 2 |

| | | | |
|-----|---|--------|---|
| 97 | Разминка. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Удары внешней стороной подъема. Игры. | апрель | 2 |
| 98 | Разминка. Угловые. Игра. | апрель | 2 |
| 99 | Разминка. Передача мяча в движении, удар по мячу и остановка мяча. Игра. | апрель | 2 |
| 100 | Разминка. Двусторонняя игра. | апрель | 2 |
| 101 | Разминка. Квадрат. Техника удара по мячу. Удар носком. Игра. | май | 2 |
| 102 | Разминка. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. | май | 2 |
| 103 | Разминка. Двусторонняя игра. | май | 2 |
| 104 | Разминка. Техника обманных движений, остановка спускающегося мяча внутренней стороной стопы. Игра. | май | 2 |
| 105 | Разминка. Остановка мяча. Передача мяча. Игра. | май | 2 |
| 106 | Разминка. Техника удара. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игра. | май | 2 |
| 107 | Разминка. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. | май | 2 |
| 108 | Разминка. Передача мяча в движении, удар по мячу и остановка мяча. Игра. | май | 2 |
| 109 | Разминка. Передача мяча. Остановка мяча. Удар по движущемуся мячу внешней частью подъема.Игра. | май | 2 |
| 110 | Разминка. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. | май | 2 |
| 111 | Разминка. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. | май | 2 |
| 112 | Разминка. Передача мяча в движении, удар по мячу и остановка мяча. Игра. | май | 2 |
| 113 | Разминка. Угловые. Игра. | май | 2 |
| 114 | Разминка. Действия игроков в защите. Игра. | июнь | 2 |
| 115 | Разминка. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Удары внешней стороной | июнь | 2 |

| | | | |
|-------|---|------|------------|
| | подъема. Игры. | | |
| 116 | Разминка. Остановка мяча. Передача мяча. Игра. | июнь | 2 |
| 117 | Разминка. Двусторонняя игра. | июнь | 2 |
| 118 | Разминка. Квадрат. Техника удара по мячу. Удар носком. Игра. | июнь | 2 |
| 119 | Разминка. Передача мяча. Остановка мяча. Удар по движущемуся мячу внешней частью подъёма.Игра. | июнь | 2 |
| 120 | Разминка. Техника удара по мячу головой. Передача мяча. Игра. Подготовка к городским соревнованиям. | июнь | 2 |
| Итого | | | 210 |