

Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа№111»

Принята
на заседании педагогического совета
от "29" августа 2017г.
Протокол № 1

Утверждаю:
И.о. МАО директора МАОУ
«Школа№111»
В.В.В. /ФИО/
29 августа 2017г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
"Футбол"**

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Пудовкин Борис Александрович,
учитель физической культуры

г. Нижний Новгород, 2017

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы):

- **направленность (профиль) программы**—физкультурно-спортивная.
 - **актуальность программы** — заключается в том, что многие дети по своим физическим способностям не подходят для занятия в спортивных школах и клубах. Реализация программы позволяет охватить большое количество детей и приобщить их к данному виду спорта.
 - **отличительные особенности программы** —
Для обучения детей футболу по данной программе, в отличие от спортивных школ, принимаются все желающие дети, без специального отбора (кроме медицинских показаний). Дети не отчисляются из групп, не зависимо от способностей ребенка и результатов обучения (аттестация по итогам каждого года обучения и т.д.). Команды на занятиях футболом комплектуются не по уровню спортивной подготовки, а по желанию детей.
Из опыта работы педагога в спортивной школе в данную программу подготовки юных футболистов внесены специально разработанные упражнения по общей и специальной физической подготовке. Данные упражнения доступны и интересны детям для выполнения.
Разработана система бального оценивания упражнений для проверки уровня усвоения предложенного материала.
Разработаны таблицы критериев оценки детей, по которым можно аттестовать каждого обучающегося, определить его уровень после каждого года обучения, выставить ему количество баллов, сумма которых будет соответствовать его уровню
- Принципы обучения**
1. Индивидуальный подход к каждому ребенку.
 2. Принцип доступности.
 3. Принцип наглядности.
 4. Принцип постепенности (обучение идет от простого к сложному).
 5. Принцип регулярности занятий.
 6. Принцип гуманного отношения к ребенку (нет отчисления из групп).
 7. Принцип развития у ребенка веры в себя, свою успешность.
- **адресат программы** –
 - Программа разработана для детей с 7 до 10 лет **объем программы** – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы;. На занятия в группы зачисляются дети, желающие заниматься футболом и имеющие разрешение врача-педиатра, а также согласие родителей. Ограничения в приёме детей в группу по здоровью: нарушения опорно-двигательного аппарата, психические заболевания.
Занятия выстроены с учетом здоровьесберегающих технологий.
 - **формы обучения и виды занятий** – групповая.
 - **срок освоения программы** определяется содержанием программы — программа рассчитана на 4 года обучения

- *режим занятий* – 2 занятия по 1,5 часа. Занятие предусматривает перерыв.

1.2. Цель и задачи программы:

цель — содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей через обучение игре в футбол

задачи –

обучающие:

расширять знания в области футбола и спорта в целом;
обучить навыкам игры в футбол на уровне компетентности;

воспитательные:

воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность;
воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
формировать и развивать морально - волевые качества;

развивающие:

совершенствовать двигательные навыки.
развивать и расширять функциональные возможности организма подростка (дыхательной, сердечно- сосудистой и других систем);
сохранять и повышать спортивную работоспособность;
прививать навыки гигиены и закаливания организма;
укреплять здоровье детей.

Воспитательные:

прививать интерес к систематическим занятиям футболом;
формировать потребность в самостоятельных занятиях футболом

1.3. Содержание программы:

учебный план —

1-2 год обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		
2.	Общая физическая подготовка	36	5	31	
3.	Специальная физическая подготовка	30	3	27	
4.	Техническая и тактическая подготовка	54	10	44	
5.	Правила игры и судейства в футболе	2	2	-	
6.	Контрольные игры и соревнования	12	-	12	зачет
7.	Экскурсии, просмотр матчей	8	8	-	
	Итого:	136	12	124	

--	--	--	--	--	--

3-4 год обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	
2.	Общая физическая подготовка	38	10	28	
3.	Специальная физическая подготовка	29	6	23	
4.	Техническая и тактическая подготовка	49	10	39	
5.	Правила игры в футбол	4	4	-	
6.	Контрольные игры и соревнования	8	-	8	зачет
7.	Экскурсии, просмотр матчей	6	6	-	
	Итого:	136	38	98	

- содержание учебно-тематического плана—

Содержание программы 1-2 года обучения

1. Теория. Техника безопасности при проведении занятий. История становления футбола в СССР и России. Современный футбол.

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Меры предупреждения несчастных случаев и травм при проведении упражнений направленных на общую физическую подготовку. Ознакомление с правилами различных игр.

Практика:

2.1 Гимнастические упражнения. Для верхнего и нижнего плечевого пояса, для мышц шеи, ног на расслабления и восстановления дыхания, координацию.

2.2 Акробатические упражнения. Кувырки, стойки, перекаты, повороты.

2.3 Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие дистанции, бег по пересеченной местности, повторный бег, челночный бег, прыжки в длину, высоту, боком, многоскоки.

2.3 Подвижные игры и эстафеты. Бой петухов, Не дай мяч водящему, Салки, Снайпер, беговые эстафеты, преодоление препятствий, метание мяча в цель и на дальность.

2.4 Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Меры предупреждения несчастных случаев и травм при проведении упражнений, направленных на специальную физическую подготовку. Правила и особенности выполнения упражнений.

Практика.

3.1 Упражнения для развития быстроты. Стартовая скорость, рывки по сигналу (5-10 метров), рывки из различных положений, дистанционная скорость, бег с изменением темпа, бег с обводка стоек на скорости, бег боком и спиной вперед.

3.2 Упражнения для развития ловкости. Пръжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенного мяча, прыжки с места и с разбега, выполняя удары по мячам, подвешенными на различной высоте, жонглирование мяча различными частями тела.

3.3 Упражнения на развития выносливости. Кросс, кросс в «рваном» темпе с мячами, «подвижный квадрат» 10-20 мин.

4. Техническая и тактическая подготовка.

Теория. Особенности полета мяча при ударе различными частями стопы. Способы выполнения удара по мячу различными частями тела. Способы остановки мяча. Особенности ведения мяча в различных направлениях. Специфика выполнения финтов. Отбор мяча и его значение. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Правильное расположение на футбольном поле. Реакция на действие партнеров и соперника. Особенности игры при различных тактических схемах. Техника и специфика игры вратаря.

Практика.

4.1 Удары по мячу левой и правой ногой: различными частями стопы, по статичному и катящемуся мячу, слета, предавая мячу различные вращения.

4.2 Удары по мячу головой: в прыжке, движении, статичном положении, серединой лба, боковой частью лба (все упражнения выполняются на точность).

4.3 Обработка мяча: внутренней и внешней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча, грудью - на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

4.4 Ведение мяча различными частями стопы: левой и правой ногой (поочередно), по прямой, меняя направления передвижения и скорость выполнения.

4.5 Обманные движения (финты). Показать ложный замах ногой для сильного удара – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком. При ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание»).

4.6 Отбор мяча: в единоборстве с противником, отбор на опережении, выбор момента для отбора мяча, выпады и подкаты.

4.7 Вбрасывание мяча из-за боковой линии: из положения ноги вместе и с шага, на точность под левую и правую ногу, на дальность.

4.8 Техника игры вратаря: основная стойка, передвижение в воротах, ловля катящегося и летящего мяча, игра на выходах, отбивание руками, кулаками, пальцами рук.

4.9 Упражнения на видения поля: выполнение упражнений по зрительному сигналу, ведение мяча на ограниченном пространстве и одновременное наблюдение за партнерами, 6-8 игроков становятся в круг и передают между собой мяч в одно касание.

4.10 Групповые действия: выполнение своевременной передачи в ноги, на свободное место, под удар. Комбинация «игра в стенку». Комбинации в парах: «стенки», «скрещивания». Начало и развитие атаки из стандартных положений.

5. Правила игры в футбол

Теория. Разбор и изучение правил игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Современная интерпретация правил.

6. Контрольные матчи и соревнования.

Практика. Контрольные матчи с другими детскими командами. Соревнования согласно календарному плану.

7. Экскурсии, просмотр матчей

Теория. Посещение матчей ведущих Российских команд (Спартак, Динамо, Локомотив, ЦСКА), просмотр DVD с играми Реала, Челси, Барселоны.

8. Организационные мероприятия.

Контрольные матчи с другими детскими командами. Соревнования согласно календарному плану.

Содержание программы 3-4 года обучения.

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с местом занятий (спортивным залом), оборудованием и спортивным инвентарем. Правила техники безопасности. Гигиенические знания. Правила работы с футбольным инвентарем и другим спортивным оборудованием в спортивном зале.

Знакомство занимающихся с историей возникновения футбола.

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Необходимость общей физической подготовки для подготовки футболиста. Знакомство с упражнениями по общей физической подготовке на основные группы мышц.

2.1 Гимнастические упражнения. Упражнения с набивными мячами, упражнения на перекладине (для развития мышц рук, нижнего и верхнего плечевого пояса), гимнастической стенки (для развития мышц ног, рук, верхнего и нижнего плечевого пояса), упражнения на бревне, упражнения для мышц шеи, на расслабления и восстановления дыхания.

2.2 Акробатические упражнения. Кувырки, стойки, перекуты, повороты.

2.3 Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие, средние, длинные дистанции, бег по пересеченной местности, повторный бег, челночный бег, прыжки в длину, высоту, боком, многоскоки, упражнения в гору и под гору.

2.4 Подвижные игры и эстафеты. Бой петухов, Не дай мяч водящему, Салки, Снайпер, беговые эстафеты, преодолением препятствий, метание мяча в цель и на дальность.

2.5 Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Необходимость специальной физической подготовки для подготовки футболиста. Знакомство с упражнениями по специальной физической подготовке на основные группы мышц.

Практика.

3.1. Упражнения для развития быстроты. Стартовая скорость, рывки по сигналу (5-10 метров), рывки из различных положений, дистанционная скорость, бег с изменением темпа, бег с обводкой стоек на скорости, бег боком и спиной вперед.

3.2. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенного мяча. Прыжки с места и с разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Жонглирование мяча различными частями тела.

3.3. Упражнения на развития выносливости. Кросс с мячами, кросс в «рваном» темпе с мячами, «подвижный квадрат» 10-20 мин.

4. Техническая и тактическая подготовка.

Теория. Необходимость освоения технической и тактической подготовки для обучения игре в футбол. Знакомство с основными техническими и тактическими принципами подготовки футболиста.

Практика.

4.1 Освоение техники и тактики передвижения. Бег по прямой и змейкой, изменяя скорость и направления, приставным и скрестным шагом вправо и влево.

4.2 Удары по мячу различными способами. Удары правой и левой ногой по статичному и динамичному мячу (внутренней и внешней стороной стопы, верхней, средней, нижней частью подъема). Удары по мячу головой, удары серединой лба без прыжка и в прыжке (с разбега и без разбега). Удары по воротам с подачи с фланга удобным для бьющего способом. Правила и способы нанесения удара ногой слёта.

4.3 Обработка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении.

4.4 Ведение мяча. Ведение внешней и внутренней стороной стопы (правой, левой ногой и поочередно).

4.5 Обманные движения (финты). После замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом прямо или в сторону. Во время ведения внезапно отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру, находящегося сзади. Боковое перешагивание мяча с резким уходом в левую или правую сторону.

4.6 Отбор мяча. Перехват мяча, быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, отбор мяча в единоборстве с соперником, обучение умению выбрать момент для отбора мяча, отбор в подкате.

4.7 Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря, передвижение в воротах, ловля мяча, отбивание мяча, ввод мяча рукой, выбивание мяча с земли и с рук.

4.8 Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, индивидуальные действия с мячом, групповые действия, командные действия.

4.9 Тактика полузащиты. Индивидуальные действия без мяча, индивидуальные действия с мячом, групповые действия, командные действия.

4.10 Тактика защиты. Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

4.11 Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах, уметь организовать построение стенки перед пробитием штрафного и свободного ударов, игра на выходах.

5. Правила игры и судейства в футболе.

Теория. Знакомство с разметкой футбольного поля, размером футбольного поля, размером и весом футбольного мяча, шириной и высотой футбольных ворот. Значение жестов судьи. Общие положения правил судейства в футболе.

Практика. Применение знаний судейства и правил игры во время тренировочных занятий.

6. Контрольные игры и соревнования.

Теория. Классификация, уровни соревнований и турниров по футболу.

Значение для занимающихся контрольных игр и соревнований. Планирование проведения контрольных игр и соревнований.

Практика. Участие занимающихся в контрольных играх и соревнованиях.

7. Экскурсии, просмотр матчей.

Выезды детей на просмотр футбольных матчей. Экскурсии в футбольные школы, клубы.

1-2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество занятий		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Общая физическая подготовка	36	5	31
2.1	Гимнастические упражнения	6	1	5
2.2	Акробатические упражнения	6	1	5
2.3	Легкоатлетические упражнения	8	1	7
2.4	Подвижные игры и эстафеты	8	1	7
2.4	Спортивные игры	8	1	7
3.	Специальная физическая подготовка	30	3	27
3.1	Упражнения для развития быстроты	11	1	10
3.2	Упражнения для развития ловкости	11	1	10
3.3	Упражнения на развития выносливости	8	1	7

4.	Техническая и тактическая подготовка	54	10	44
4.1	Удары по мячу левой и правой ногой	6	1	5
4.2	Удары по мячу головой	2	1	1
4.3	Обработка мяча	9	1	8
4.4	Ведение мяча различными частями стопы	9	1	8
4.5	Обманные движения (финты)	4	1	3
4.6	Отбор мяча	2	1	1
4.7	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2	1	1
4.8	Техника игры вратаря	4	1	3
4.9	Упражнения на видение поля	4	1	3
4.10	Групповые действия	4	1	3
5.	Правила игры и судейства в футболе	2	2	-
6.	Контрольные игры и соревнования	12	-	12
7.	Экскурсии, просмотр матчей	8	8	-
	Итого:	136	12	124

3-4 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество занятий		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Общая физическая подготовка	38	10	28
2.1	Гимнастические упражнения	8	2	6
2.2	Акробатические упражнения	4	2	2
2.3	Легкоатлетические упражнения	6	2	4
2.4	Подвижные игры и эстафеты	10	2	8
2.5	Спортивные игры	10	2	8
3.	Специальная физическая подготовка	29	6	23
3.1	Упражнения для развития быстроты	13	2	11
3.2	Упражнения для развития ловкости	10	2	8
3.3	Упражнения для развития выносливости	6	2	4
4.	Техническая и тактическая подготовка	49	10	39
4.1	Освоение техники и тактики передвижения	3	1	2
4.2	Удары по мячу различными способами	8	1	7
4.3	Обработка мяча	8	1	7
4.4	Ведение мяча	6	1	7
4.5	Обманные движения (финты)	5	1	4
4.6	Отбор мяча	4	1	5
4.7	Техника игры вратаря	3	1	4
4.8	Тактика нападения	3	2	5
4.9	Тактика полузащиты	3	2	5
4.10	Тактика защиты	4	2	6
4.11	Тактика вратаря	2	2	4
5.	Правила игры в футбол	4	4	-
6.	Контрольные игры и соревнования	8	-	8
7.	Экскурсии, просмотр матчей	6	6	-
	Итого:	136	38	98

1.4. Планируемые результаты—

К концу первого года обучения дети должны знать:

- историю возникновения игры в футбол;
- основы правил игры;
- основы судейства.

К концу второго года обучения дети должны уметь:

Ребенок должен освоить следующие элементы начальной технической подготовки:

- остановка мяча ногой;
- передача мяча ногой (внутренней частью стопы);
- ведение мяча левой и правой ногой;
- удар по мячу средней частью подъема.

У ребенка будут сформированы следующие качества:

- желание и мотивация в дальнейшем заниматься футболом;
- дисциплинированность;

Кроме этого ожидается, что систематические занятия футболом приведут к общему укреплению здоровья детей.

К концу четвертого года обучения дети должны знать:

- историю Российского футбола;
- правила игры;
- правила судейства;
- систему розыгрышей основных мировых соревнований.

К концу четвертого года обучения дети должны уметь:

Ребенок должен освоить следующие элементы технической подготовки:

- остановка мяча всеми частями тела;
- передача мяча ногой, головой (всеми возможными способами);
- удар по мячу всеми частями стопы и головой.

У ребенка будут сформированы следующее качество:

- чувство ответственности за результат команды;

Кроме этого ожидается что систематические занятия футболом приведут к большему укреплению здоровья и меньшей заболеваемости учащихся.

- развитие индивидуальности каждого ребёнка в процессе самоопределения в системе внеурочной деятельности;
- приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), понимания социальной реальности и повседневной жизни;
- формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом;
- воспитание уважительного отношения к своему городу, школе;
- получение школьником опыта самостоятельного социального действия;
- формирования коммуникативной, этической, социальной, гражданской компетентности школьников;
- увеличение числа детей, охваченных организованным досугом;
- воспитание у детей толерантности, навыков здорового образа жизни;
- формирование чувства гражданственности и патриотизма, правовой культуры, осознанного отношения к профессиональному самоопределению;

2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график — (Приложение №1)

2.2. Условия реализации программы —

Для реализации программы необходима ровная площадка на открытом воздухе, которая должна содержаться в чистоте, без посторонних предметов. При проведении занятий в зале должен быть ровный пол, без шершавостей, батареи расположены в нишах под окнами и защищены решеткой, площадь для каждого занимающего не должна быть менее 4 м.

Средства и оборудование, необходимые для изучения программы:

Мячи, фишки, стойки, манишки, ворота . X/б форма (шорты, майка, носки, гетры), легкая спортивная обувь (кеды).

Дидактический материал

- газеты Спорт-Экспресс, Советский спорт, Еженедельник «Футбол»;
- DVD с играми Барселоны, Реала, Челси;
- материалы сайтов eurosport.ru, sportbox.ru, UEFA.com, FIFA.com.

2.3. Формы аттестации —

Контрольные матчи с другими детскими командами. Соревнования согласно календарному плану,зачет.

2.4. Оценочные материалы –

Контрольные упражнения начальной физической и технической подготовки

№	Контрольные упражнения	Возраст занимающихся (лет)			
		8	9	10	11
1.	Бег 30 м (сек)	6.2(10*) 6.4(8) 6.6(6)	5.9(10) 6.1(8) 6.3(6)	5.7(10) 5.9(8) 6.1(6)	5.5(10) 5.7(8) 5.9(6)
2.	Бег 300 м (сек)	80(10) 82(8) 84(6)	74(10) 76(8) 78(6)	70(10) 72(8) 74(6)	65(10) 67(8) 69(6)
3.	Бег 400 м (сек)				
4.	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	7.5(10) 7.8(9) 8.1(8)	7.4(10) 7.7(9) 8.0(8)	7.1(10) 7.4(9) 7.7(8)	7.0(10) 7.2(9) 7.4(8)
5.	Удар по мячу ногой на дальность (м)	-	-	-	37(10) 35(8) 32(6)
6.	Жонглирование мячом (количество раз)	5(10) 4(9) 3(8)	7(10) 5(9) 4(8)	8(10) 6(9) 5(8)	10(10) 7(8) 6(7)
7.	Удар по мячу ногой на точность (попадания)	3(10) 2(9) 1(8)	3(10) 2(8) 1(6)	4(10) 3(8) 2(6)	5(10) 4(8) 3(6)
8.	Ведение мяча с обводом стоек и уда-ром по воротам (сек)	-	-	-	-

9.	Бросок мяча на дальность (м)	4(10)	6(10)	8(10)	11(10)
		3(8)	5(8)	6(8)	9(8)
		2(6)	4(6)	5(6)	7(6)

Примечание.

- Бег на 30, 300, 400 м выполняются с высокого старта.
- Бег на 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любыми способами, делая на отрезке не менее 3 касаний. Время фиксируется с линии старта до линии финиша.
- Удар по мячу на дальность выполняется с разбега по статичному мячу, левой и правой ногой. Замер происходит с места удара до места приземления. У каждого 3 попытки каждой ногой, в зачет идет сумма лучших попыток каждой из ног.
- Жонглирование происходит любой частью тела, но, не повторяя одной частью тела 2 раза подряд. На выполнение дается 3 попытки.
- Удар на точность выполняется по статичному мячу любыми способами левой и правой ногой с расстояния 17 м (15 лет), 11 м (8-14 лет). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по 5 ударов каждой ногой. В зачет идет сумма попаданий обеими ногами.
- Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам осуществляется с линии старта (30 м от линии штрафной площадки). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая ставится на линии штрафной площади, далее через каждые 2 м остальные три стойки), и, не доходя 11 метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до момента пересечения мячом линии ворот. В случае если мяч не будет забит в ворота, попытка не фиксируется. Из трех попыток фиксируется лучший результат.
- Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более 4-х шагов) выполняется по коридору в 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из 3-х попыток.

Уровень усвоения материала по начальной физической и технической подготовки.

8-10 лет:

78-85 – высокий.

69-77 – средний;

55-68 – достаточный

11 лет:

83-95 – высокий.

70-82 – средний;

60-69 – достаточный;

Контрольный тест по уровню усвоения теоретических знаний.

- Сколько человек выходит на поле в составе одной футбольной команды?
А. 10 Б. 9 В. 11 Г. 12
- За сколько желтых карточек футболист удаляется с поля?
А. 1 Б. 2 В. 3 Г. 4
- За сколько красных карточек футболист удаляется с поля?
А. 1 Б. 2 В. 3 Г. 4
- За что назначается 11 метровый удар?
А. За грубое нарушение в штрафной. В. За нарушение в штрафной
Б. За грубое нарушение на поле Г. За неспортивное поведение
- Сколько длится один тайм?

- А. 30 мин. Б. 40 мин. В. 45 мин. Г. 90 мин
6. Какая длинна футбольных ворот?
А. 5 м 25см Б. 7м 32см В. 7м Г. 6м 50 см
7. На какое расстояние от мяча должны отойти игроки, нарушившие правила, во время пробития штрафного удара?
А. 5м Б. 3м В. 6 м Г. 9 м
8. Откуда возвращается мяч в игру при уходе за боковую линию?
А. С места ухода, из-за боковой линии В. С центра поля
Б. Из-за лицевой линии Г. С углового удара или от ворот
9. Откуда возвращается мяч в игру при уходе за лицевую линию?
А. С места ухода, из-за боковой линии В. С центра поля
Б. Из-за лицевой линии Г. С углового удара или от ворот
10. Сколько судей на поле принимает участие в футбольном матче?
А. 0 Б. 1 В. 2 Г. 3
11. Сколько очков дается команде за победу?
А. 0 Б. 1 В. 2 Г. 3
12. Сколько очков дается команде за поражение?
А. 0 Б. 1 В. 2 Г. 3
13. Сколько очков дается команде за ничью?
А. 0 Б. 1 В. 2 Г. 3
14. Где вратарь имеет право брать мяч в руки?
А. Во вратарской площади ворот В. В штрафной площади ворот
Б. На своей половине поля Г. По всему полю
15. Сколько команд участвует в чемпионате России по футболу?
А. 10 Б. 12 В. 14 Г. 16
16. Как часто проводятся чемпионаты мира по футболу?
А. Раз в 2 год Б. Раз в 3 года В. Раз в 4 года Г. Раз в 1 год
17. Какая сборная выигрывала ЧМ по футболу 5 раз?
А. Бразилия Б. Англия В. Франция Г. Россия
18. Сколько раз сборная России выигрывала ЧМ по футболу?
А. 1 Б. 0 В. 3 Г. 5
19. Кто считается лучшим футболистом всех времен и народов?
А. Пеле Б. Кака В. Марадонна Г. К. Роналду
20. Где будет проходить финал ЛЧ 2008 года?
А. Париж Б. Мадрид В. Пекин Г. Москва
21. В какой стране(ах) будет проходить ЧЕ 2008 года?
А. Россия Б. Австрия и Швейцария В. Польша и Украина Г. Турция
22. Кто является главным тренером сборной команды России?
А. Адвокат Б. Газаев В. Семин Г. Хидинг
23. Какая команда выиграла ЧР 2007 года?
А. ЦСКА Б. Локомотив В. Зенит Г. Спартак
24. Будет ли участвовать сборная России на ЧЕ 2008 года?
А. Да Б. Нет
25. В какой стране придумали футбол?
А. Англия Б. Бразилия В. Россия Г. Франция

Примечание.
Дети отвечают на 25 контрольных вопросов. За каждый правильный ответ аттестующийся получает 1 бал, за неправильный ответ 0 баллов.

Критерии оценки.

- 20-25 баллов – высокий;
19-15 баллов – средний;
14-10 баллов – достаточный.

Примечание.

1. Бег на 30, 300, 400 м выполняются с высокого старта.
2. Бег на 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любыми способами, делая на отрезке не менее 3 касаний. Время фиксируется с линии старта до линии финиша.
3. Удар по мячу на дальность выполняется с разбега по статичному мячу, левой и правой ногой. Замер происходит с места удара до места приземления. У каждого 3 попытки каждой ногой, в зачет идет сумма лучших попыток каждой из ног.
4. Жонглирование происходит любой частью тела, но, не повторяя одной частью тела 2 раза подряд. На выполнение дается 3 попытки.
5. Удар на точность выполняется по статичному мячу любыми способами левой и правой ногой с расстояния 17 м (15 лет), 11 м (8-14 лет). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по 5 ударов каждой ногой. В зачет идет сумма попаданий обеими ногами.
6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам осуществляется с линии старта (30 м от линии штрафной площадки). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая ставится на линии штрафной площади, далее через каждые 2 м остальные три стойки), и, не доходя 11 метровой отметки забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до момента пересечения мячом линии ворот. В случае если мяч не будет забит в ворота, попытка не фиксируется. Из трех попыток фиксируется лучший результат.
7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более 4-х шагов) выполняется по коридору в 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из 3-х попыток.

Критерии оценивания уровня усвоения программы по теории и практики.

8-10 лет:

- 78-85 – высокий.
- 69-77 – средний;
- 55-68 – достаточный

2.5. Методические материалы –

При проведении занятий используются следующие методы обучения:

- репродуктивный (повторение, воспроизведение);
- словесный;
- отработка техники;
- соревновательный;
- коллективная творческая работа.

Репродуктивный метод используется педагогом в целях наглядности изучаемого материала. Этим методом педагог пользуется как на теоретических, так и на практических занятиях с детьми всех возрастов.

Словесный метод педагог применяет на всех занятиях для объяснения правильности исполнения элементов, при разборе ошибок в технике исполнения, в воспитательной работе с детьми и т. д. Словесный метод важен для детей младшего возраста.

Соревновательный метод является основополагающим в физкультурно-спортивной деятельности. Этот метод используется на занятиях, соревнованиях и способствует лучшему физическому и психологическому развитию детей.

Необходимые условия для реализации программы

Для реализации программы необходима ровная площадка на открытом воздухе, которая должна содержаться в чистоте, без посторонних предметов. При проведении занятий в зале должен быть ровный пол, без шершавостей, батареи расположены в нишах под окнами и защищены решеткой, площадь для каждого занимающего не должна быть менее 4 м.

Средства и оборудование, необходимые для изучения программы:

Мячи, фишки, стойки, манишки, ворота . Х/б форма (шорты, майка, носки, гетры), легкая спортивная обувь (кеды).

Дидактический материал

- газеты Спорт-Экспресс, Советский спорт, Еженедельник «Футбол»;
- DVD с играми Барселоны, Реала, Челси;
- материалы сайтов europsport.ru, sportbox.ru, UEFA.com, FIFA.com.

Перечень вопросов по теоретическим знаниям в конце обучения по данной программе.

1. История развития футбола.
2. История развития футбола в СССР и России.
3. Правила пробития штрафных и свободных ударов.
4. Правила ввода мяча из-за лицевой и боковой линии.
5. Что такое «пенальти»?
6. Что такое положение «вне игры»?
7. Функции и обязанности капитана команды.
8. Функции и обязанности боковых судей.
9. Функции и обязанности главного судьи.
10. Функции и обязанности резервного судьи.
11. Система розыгрыша ЧМ и ЧЕ по футболу.
12. Система розыгрыша Лиги чемпионов.
13. Система розыгрыша Кубка УЕФА.
14. Функции и последствия желтой карточки.
15. Функции и последствия красной карточки.
16. Функции разметки на футбольном поле.
17. Технические характеристики футбольного поля.

3.Список литературы —

1. Андреев С. Н. Играй в футбол. – М.: Издательство «Поматур», 1999.
2. Акимов А. М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
3. Аркадьев Б. А. Тактика футбольной игры. – М.: ФиС, 1962.
4. Апухтин Б. Т. Обманные приемы в футболе. – М.: ФиС, 1969.
5. Гагаева Г. М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1969.
6. Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1970.
7. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
8. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
9. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсмена. – М.: ФиС, 1967.
10. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (краткий курс), 3-е изд. - М.: ФиС, 1969.
11. Калинин А. П. Игра защитников. – М.: ФиС, 1967.
12. Конов И. И. Игра нападающих. – М.: ФиС, 1967.
13. Куколевский Г. М. Гигиенический режим спортсмена. – М.: ФиС, 1967.

14. Общая психология. Под редакцией Ю. В. Коломенского. - М., 2003.
15. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1970.
16. Подготовка молодого футболиста. Под редакцией Яноша Палфан. – М.: ФиС, 1973.
17. Подготовка футболистов. Под редакцией В. И. Козловского. – М.: ФиС, 1977.
18. Пособие для начинающих тренеров. Под редакцией С.Д. Вознесенского. - М., 2003.
19. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1971.
20. Симаков В. И. Футбол: простые комбинации. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
21. Симаков В. И. Футбол: комбинации в парах. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
22. Спортивные игры. Под редакцией А.С. Бушманова. - Смоленск, 2001.
23. Сучилин А. А. Футбол во дворе. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
24. Тамбиев Н. Б. Самоконтроль спортсмена. – М.: ФиС, 1967.
25. Фокин Е. В. Игра вратаря. – М.: ФиС, 1967.
26. Футбол. Учебное пособие для тренеров. – М.: ФиС, 1969.
- Футбол XX века. Под редакцией И. В. Коломенского. – М., 2000.
27. Штуденер Х., Вольф В. Тренировка футболистов. Сборник упражнений. – М.: ФиС, 1970.
28. Чанади А. Футбол. Тактика. – М.: ФиС, 1978.
29. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1981.

Литература для детей

1. Пособие для начинающих футболистов. Под редакцией В.С. Плескова. - М., 2004.
2. Лаптев А. П. Режим футболистов. – М.: ФиС, 1981.
3. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1971

Учебно - тематический график

1-2 год обучения

Тема	Общее количество часов	В том числе		Тип/ форма занятия	срок и проведения (план)	сроки проведения (факт)
		Теория	Практика			
Т.Б. на занятиях по футболу. Задачи на учебный год. Бег 4мин. ОРУ без предмета.	1	1		Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 4 мин. ОРУ без предмета. Специально беговые упражнения. Жонглирование левой , правой ногой, попеременно.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 4 мин. ОРУ без предмета. Специально беговые упражнения. Жонглирование левой, правой ногой, попеременно.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 4 мин. ОРУ без предмета. Специально беговые упражнения. Жонглирование левой , правой ногой, попеременно.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 4 мин. ОРУ без предмета. Специально беговые упражнения. Жонглирование левой , правой ногой, попеременно.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 5 минут. Упражнения на координацию. Специальные беговые упражнения. Ускорения 4по 30м.Жонглирование.Ведение.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 5 минут. Упражнения на координацию. Специальные беговые упражнения. Ускорения 4по 30м.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 6минут. Специальные беговые упражнения.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		

Жонглирование. Ведение. Остановка мяча внутренней частью стопы.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Жонглирование. Ведение. Остановка мяча внутренней частью стопы.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Упражнения на гибкость. Прыжковые упражнения. Жонглирование.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Упражнения на гибкость. Прыжковые упражнения.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Упражнения на координацию.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Упражнения на координацию. Специальные беговые упражнения.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 10 минут. ОРУ без предмета. Специальные беговые упражнения	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 10 минут. ОРУ без предмета.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. ОРУ с предметами. Прыжковые упражнения. Челночный бег 4х9метров.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. ОРУ с предметами. Прыжковые упражнения. Челночный бег 4х9метров.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. ОРУ с предметами. Прыжковые упражнения. Челночный бег 4х9метров.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Прыжковые упражнения. Упражнения на гибкость.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Специальные беговые упражнения.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		

Бег на 6 минут. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег на 6 минут. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег на 6 минут. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег на 6 минут. Специальные беговые упражнения.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег на 10 минут. ОРУ без предмета. Специальные беговые упражнения.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег на 10 минут. ОРУ без предмета.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег на 8 минут. Прыжковые упражнения. Упражнения на координацию.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег на 8 минут. Прыжковые упражнения.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег на 8 минут. Прыжковые упражнения.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Специальные беговые упражнения.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 10 минут. Прыжковые упражнения. Ускорения 4x20метров.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Специальные беговые упражнения. Упражнения с мячом.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Специальные беговые упражнения. Упражнения с мячом.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Прыжковые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения с мячом.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		

Бег 6 минут. Прыжковые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения с мячом.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Специальные беговые упражнения. Упражнения с мячом.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Упражнения с набивными мячами.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Упражнения с набивными мячами.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. ОРУ со скакалкой. Челночный бег 4х20метров.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. ОРУ со скакалкой. Челночный бег 4х20метров.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 10 минут. ОРУ без предмета. Силовые упражнения. Вбрасывание мяча из-за головы. Игра 4х4чел.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 10 минут. ОРУ без предмета. Силовые упражнения.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 5 минут. ОРУ без предмета. Специально беговые упражнения. Двухсторонняя игра.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 5 минут. ОРУ без предмета.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег до 15 минут. ОРУ без предмета. Прыжковые упражнения.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег до 15 минут. ОРУ без предмета. Прыжковые упражнения.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег до 15 минут. ОРУ без предмета. Прыжковые упражнения.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. ОРУ с партнером. Прыжковые упражнения.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		

Бег 6 минут. ОРУ с партнером. Прыжковые упражнения. Ускорения 4х20метров. Упражнения с мячом. Игра 3х3 чел.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Двухсторонняя игра	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Двухсторонняя игра	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Двухсторонняя игра	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Специальные беговые упражнения. Ускорения 4х20метров. Упражнения с мячом.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Специальные беговые упражнения.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Специальные беговые упражнения. Ускорения 4х20метров. Упражнения с мячом.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 10минут. Силовые упражнения. ОРУ без предмета. Упражнения с мячом. Игра 3х3 чел.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 10минут.Силовые упражнения. ОРУ без предмета. Упражнения с мячом.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 10минут.Силовые упражнения. ОРУ без предмета. Упражнения с мячом.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Упражнения на гибкость. Прыжковые упражнения.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Упражнения на гибкость. Прыжковые упражнения.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Упражнения на гибкость. Прыжковые упражнения.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		

Бег 6 минут. Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Двухсторонняя игра.	1		1	Инструктаж ОРУ Игра		
Подведение итогов. Двухсторонняя игра.	5		5	Инструктаж ОРУ Игра		
Итого	72		71			

**Учебно - тематический график
3-4 год обучения**

Тема	Общ ее коли чест во часо в	В том числе		Тип/ форма занятия	сроки провед ения (план)	сроки проведения (факт)
		Те ор ия	Пра ктик а			
Т.Б. на занятиях по футболу. Задачи на учебный год. Бег 4мин. ОРУ без предмета. Специальные беговые упражнения. Жонглирование правой ногой. Ведение внутренней частью подъема. Эстафета.	1	1		Инструкта ж ОРУ Игра		
Бег 4 мин. ОРУ без предмета. Специально беговые упражнения. Жонглирование левой , правой ногой, попеременно. Ведение внутренней частью подъема. Подвижная игра с элементами футбола.	1		1	Инструкта ж ОРУ Игра		
Бег 4 мин. ОРУ без предмета. Специально беговые упражнения. Жонглирование левой , правой ногой, попеременно. Ведение внутренней частью подъема. Подвижная игра с элементами футбола.	1		1	Инструкта ж ОРУ Игра		
Бег 4 мин. ОРУ без предмета. Специально беговые упражнения. Жонглирование левой , правой ногой, попеременно. Ведение внутренней частью подъема. Подвижная игра с элементами футбола.	1		1	Инструкта ж ОРУ Игра		
Бег 4 мин. ОРУ без предмета. Специально беговые упражнения. Жонглирование левой , правой ногой, попеременно. Ведение внутренней частью подъема. Подвижная игра с элементами футбола.	1		1	Инструкта ж ОРУ Игра		
Бег 5 минут. Упражнения на координацию. Специальные беговые упражнения. Ускорения 4по 30м.Жонглирование.Ведение.Удар и остановка мяча внутренней частью стопы. Эстафета.	1		1	Инструкта ж ОРУ Игра		
Бег 5 минут. Упражнения на координацию. Специальные беговые упражнения. Ускорения 4по 30м.Жонглирование.Ведение.Удар и остановка мяча внутренней частью стопы. Эстафета.	1		1	Инструкта ж ОРУ Игра		

Бег 6 минут. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Жонглирование. Ведение. Остановка мяча внутренней частью стопы. Удары носком. Правила игры. Учебная игра.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Жонглирование. Ведение. Остановка мяча внутренней частью стопы. Удары носком. Правила игры. Учебная игра.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Упражнения на гибкость. Прыжковые упражнения. Жонглирование. Ведение внешней частью подъема. Удар в цель. Игра 3х3чел.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Упражнения на гибкость. Прыжковые упражнения. Жонглирование. Ведение внешней частью подъема. Удар в цель. Игра 3х3чел.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Упражнения на координацию. Специальные беговые упражнения. Остановка мяча внешней стороной стопы. Игра 4х4чел.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Упражнения на координацию. Специальные беговые упражнения. Остановка мяча внешней стороной стопы. Игра 4х4чел.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег 10 минут. ОРУ без предмета. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения ,игра.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег 10 минут. ОРУ без предмета. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения ,игра.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		

Бег 6 минут. ОРУ с предметами. Прыжковые упражнения. Челночный бег 4х9метров. Удар серединой подъема. Игра.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. ОРУ с предметами. Прыжковые упражнения. Челночный бег 4х9метров. Удар серединой подъема. Игра	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. ОРУ с предметами. Прыжковые упражнения. Челночный бег 4х9метров. Удар серединой подъема. Игра	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Удар по мячу головой. Игра.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Прыжковые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с мячом. Эстафета с элементами футбола.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Специальные беговые упражнения. Ускорения 4х20метров. Упражнения с мячом. Игра 5х5 чел.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег на 6 минут. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Упражнения с мячом. Игра- действия игрока в нападении.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег на 6 минут. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Упражнения с мячом. Игра- действия игрока в нападении.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег на 6 минут. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Упражнения с мячом. Игра- действия игрока в нападении.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		

Бег на 6 минут. Специальные беговые упражнения. Ускорения 4х20метров. Двухсторонняя игра.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег на 10 минут. ОРУ без предмета. Специальные беговые упражнения. Упражнения с мячом. Игра 3х3 чел.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег на 10 минут. ОРУ без предмета. Специальные беговые упражнения. Упражнения с мячом. Игра 3х3 чел.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег на 8 минут. Прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Упражнения с мячом. Тактические действия в защите. Игра.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег на 8 минут. Прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Упражнения с мячом. Тактические действия в защите. Игра.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег на 8 минут. Прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Упражнения с мячом. Тактические действия в защите. Игра.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Специальные беговые упражнения. Двухсторонняя игра.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег 10 минут. Прыжковые упражнения. Ускорения 4х20метров. Двухсторонняя игра.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Специальные беговые упражнения. Упражнения с мячом. Тактические действия в защите.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		

Бег 6 минут. Специальные беговые упражнения. Упражнения с мячом. Тактические действия в защите.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Прыжковые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения с мячом. Тактические действия в нападении.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Прыжковые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения с мячом. Тактические действия в нападении.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Специальные беговые упражнения. Упражнения с мячом. Тактические действия в защите.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Упражнения с набивными мячами. Бег с прохождением препятствий. Упражнения с мячом. Игра 3х3чел.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Упражнения с набивными мячами. Бег с прохождением препятствий. Упражнения с мячом. Игра 3х3чел.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. ОРУ со скакалкой. Челночный бег 4х20метров. Упражнения с мячом. Эстафета с элементами футбола.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. ОРУ со скакалкой. Челночный бег 4х20метров. Упражнения с мячом. Эстафета с элементами футбола.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег 10 минут. ОРУ без предмета. Силовые упражнения. Вбрасывание мяча из-за головы. Игра 4х4чел.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		

Бег 10 минут. ОРУ без предмета. Силовые упражнения. Вбрасывание мяча из-за головы. Игра 4х4чел.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег 5 минут. ОРУ без предмета. Специально беговые упражнения. Двухсторонняя игра.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег 5 минут. ОРУ без предмета. Специально беговые упражнения. Двухсторонняя игра	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег до 15 минут. ОРУ без предмета. Прыжковые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения с мячом.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег до 15 минут. ОРУ без предмета. Прыжковые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения с мячом.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег до 15 минут. ОРУ без предмета. Прыжковые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения с мячом.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. ОРУ с партнером. Прыжковые упражнения. Ускорения 4х20метров. Упражнения с мячом. Игра 3х3 чел.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. ОРУ с партнером. Прыжковые упражнения. Ускорения 4х20метров. Упражнения с мячом. Игра 3х3 чел.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Двухсторонняя игра	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		

Двухсторонняя игра	1		1	Инструкта ж ОРУ Игра		
Двухсторонняя игра	1		1	Инструкта ж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Специальные беговые упражнения. Ускорения 4х20метров. Упражнения с мячом. Тактико-технические действия в защите.	1		1	Инструкта ж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Специальные беговые упражнения. Ускорения 4х20метров. Упражнения с мячом. Тактико-технические действия в защите.	1		1	Инструкта ж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Специальные беговые упражнения. Ускорения 4х20метров. Упражнения с мячом. Тактико-технические действия в защите..	1		1	Инструкта ж ОРУ Игра		
Бег 10минут. Силовые упражнения. ОРУ без предмета. Упражнения с мячом. Игра 3х3 чел.	1		1	Инструкта ж ОРУ Игра		
Бег 10минут.Силовые упражнения. ОРУ без предмета. Упражнения с мячом. Игра 3х3 чел.	1		1	Инструкта ж ОРУ Игра		
Бег 10минут.Силовые упражнения. ОРУ без предмета. Упражнения с мячом. Игра 3х3 чел.	1		1	Инструкта ж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Упражнения на гибкость. Прыжковые упражнения. Упражнения с мячом. Тактико-технические действия в нападении.	1		1	Инструкта ж ОРУ Игра		

Бег 6 минут. Упражнения на гибкость. Прыжковые упражнения. Упражнения с мячом. Тактико-технические действия в нападении.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Упражнения на гибкость. Прыжковые упражнения. Упражнения с мячом. Тактико-технические действия в нападении.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Упражнения с мячом. Игра 2х2 чел.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Упражнения с мячом. Игра 2х2 чел.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Бег 6 минут. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Упражнения с мячом. Игра 2х2 чел.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Двухсторонняя игра.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		
Подведение итогов. Двухсторонняя игра.	1		1	Инструктор ж ОРУ Игра		