


Государственное общеобразовательное бюджетное учреждение Иркутской области
«Иркутский кадетский корпус»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2020 года

Утверждаю
Директор Иркутского кадетского корпуса
им. Г.А. Скороходова
С.Е. Довгопольный
«01» сентября 2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ФУТБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст учащихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год (2020-2021)

Количество часов: 128

Автор-составитель:
Милевская Наталья Алексеевна,
тренер-преподаватель

Иркутск 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу ГОБУ ИО «Иркутский кадетский корпус», в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», письмом Минспорта от 12.05.2014 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», приказом Министерства спорта РФ от 27.12.13 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», федеральным стандартом спортивной подготовки по футболу утвержденного приказом Минспорта России от 26 декабря 2013 г. №1079

В программе отражены: задачи работы с обучающимися в группе базовой подготовки обучения, содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке, распределение объемов нагрузки в годичном цикле на учебный год, система контроля и нормативные.

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. В основу учебной программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Цель – привитие учащимся устойчивого интереса к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применить полученные знания в тренировочном процессе и в жизни.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

➤ организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной и воспитательной работы. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение контрольных нормативных требований по общей физической и специальной подготовке.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- теоретические и групповые практические занятия;
- тренировочные занятия по индивидуальным планам;
- календарные соревнования;
- учебные и товарищеские игры,
- занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов;
- воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Этап обучения	Базовый этап обучения
Форма занятий	Групповая, индивидуальная
Количество учебных недель	35
Количество часов в неделю	6
Количество часов в год	128

Рабочая программа рассчитана на 128 часов подготовки (с сентября по ноябрь, с марта по май).

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа (2*40минут)

Академических или астрономических

Планируемый результат:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
3. Владеют следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения.
4. Знают основные правила игры в футбол.
5. Применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.
6. Выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды.
7. Умеют оценивать игровую ситуацию.
8. Осуществляют переход от обороны к атаке.
9. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
10. Умеют оценивать свои игровые действия.
11. Осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот).
12. Приобретают практику судейства игр.

У обучающихся повышается уровень функциональной подготовки, улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Основными формами обучения игры в футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика. В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используют фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность обучающихся.

Содержание учебного (тематического) плана

№ п/п	Наименование раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности на корте. Строевые упражнения. Развитие футбола в России и за рубежом	1		Учебно-тренировочное занятие	Переход на ходьбу и бег, на шаг. Беседа
2	Упражнения для рук и плечевого пояса. Гигиенические знания и навыки.	1		Учебно-тренировочное занятие	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Беседа
3	Упражнения для ног. Оказание первой медицинской помощи.	1		Учебно-тренировочное занятие	Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Беседа
4	Упражнения для шеи и туловища. Правила игры. Места занятий, оборудование, инвентарь.	1		Учебно-тренировочное занятие	Смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Беседа
5	Упражнения для всех групп мышц. Общая и специальная физическая подготовка.	1		Учебно-тренировочное занятие	Прыжки через скакалку. Беседа
6	Упражнения для развития силы. Техническая и тактическая подготовка	1		Учебно-тренировочное занятие	Упражнения с преодолением собственного веса. Беседа
7	Упражнения для развития быстроты	1		Учебно-тренировочное занятие	Бег с горы
8	Упражнения для развития гибкости	1		Учебно-тренировочное занятие	Показ
	Упражнения для развития ловкости	1		Учебно-тренировочное	Жонглирование

				занятие	
9	Упражнения типа «полоса препятствий»	1		Учебно-тренировочное занятие	Учебная игра
10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1		Учебно-тренировочное занятие	Комбинированная эстафета
11	Упражнения для развития общей выносливости	1		Учебно-тренировочное занятие	Товарищеская игра
12	Упражнения для развития специальной быстроты.	3		Учебно-тренировочное занятие	Подвижные игры
13	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1		Учебно-тренировочное занятие	Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность
14	Упражнения для развития специальной выносливости	1		Учебно-тренировочное занятие	Игры с уменьшенным по численности составом
15	Упражнения для развития специальной ловкости. Организация и проведение соревнований.	1		Учебно-тренировочное занятие	Эстафеты с элементами акробатики. Беседа
16	Игровая подготовка.	4		Учебно-тренировочное занятие	Соревнования
	итого	76			

Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения на корте 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. Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

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

Общая физическая подготовка

Основополагающую роль в подготовке футболистов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения.

Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц.

Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годового цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

В специальной физической подготовке используются упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости.

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 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 ударах, 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 площадки, а также руководство 25 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.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена - технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

В любом виде спорта интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. Например, в спортивных играх, чтобы играть хорошо, команда должна играть много на протяжении всего года. Выполнение упражнений на технику, или развитие силы, или улучшение гибкости, или совершенствование отдельных тактических элементов и т.д. не может заменить тренировочные и соревновательные игры. Только в играх полностью раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь и понимание между ними, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоничное развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для данного вида спорта.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка направлена на воспитание личности спортсмена, его моральных и волевых качеств, а также развитие тех качеств личности, которые в большей мере обеспечивают успех в конкретном виде спорта. Она осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки в процессе тренировочных занятий, соревнований.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1. Воспитание высоконравственной личности спортсмена;
2. Развитие процессов восприятия (совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений и т.д.);
3. Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
5. Развитие способности управлять своими эмоциями;
6. Развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

1. Осознание игроками задач на предстоящую игру;
2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);

3. Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
4. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
6. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры. В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей футболистов.

Игровая подготовка.

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Соревнования.

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

1. **Внутригрупповые**
Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.
2. **Межгрупповые**
Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.
3. **Районные**
Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района, города.

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

Получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по футболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

Система контроля и зачетные требования.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям футболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками - врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

ФОРМАМЫ АТТЕСТАЦИИ

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся.

Содержание и методика контрольных испытаний

Общая физическая подготовка

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5x6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3x10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м. Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает 3-4 несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Ведение мяча по «восьмерке». На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

Ведение мяча по границе штрафной площади. Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации программы

Занятия проводятся на базе Иркутского кадетского корпуса им. П.А. Скороходова.

Наташа, пропишите здесь где должны проходить занятия, (перечень помещений, оборудования, приборов и необходимых технических средств обучения, используемых в образовательном процессе);

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:

1. В.П., Губа П.В.Кващук, Краснощеков В.В., П.Ф. Ежов, В.А.Блинов Программа по футболу, Москва, Изд-во «Советский спорт» - 2010г..
2. Правила проведения соревнований по футболу, Москва, Изд-во «Советский спорт» - 2010г.
3. А.А.Кузнецов г. Москва, «Олимпия Человек» – 2007 г. Футбол настольная книга детского тренера 1 этап (8-10 лет).
4. А.А.Кузнецов г. Москва, «Олимпия Человек» – 2007 г. Футбол настольная книга детского тренера 2 этап (11- 12 лет).
5. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007.
6. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. г. Москва, ИГ «Граница» - 2008 г.«Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9лет».
7. И.И. Столов, В.В. Ивочкин, Москва, Изд-во «Советский спорт» - 2007г.- «Спортивная школа: начальный этап».
8. Г.В. Монаков, Москва, Изд-во «Советский спорт» - 2007г.-«Подготовка футболистов».
9. С.Н. Андреев, Э.Г.Алиев, Москва, Изд-во «Советский спорт» - 2007г «Мини-футбол в школе».
10. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г.Алиев, Москва, Изд-во «Советский спорт» - 2008г «Мини-футбол игра для всех».
11. И.П.Космина, А.П.Паршиков, Пузырь Ю.П., Москва, Изд-во «Советский спорт» - 2003 г. «Спорт в школе».
12. Мишель Платини, Москва, Изд-во «Физкультура и спорт» - 1990 г. «Жизнь как матч».

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

(6 часов)

№	Дата	Тема занятия	Количество часов	Место	Форма
1	02.09.19	Вводное занятие. Объяснение техники безопасности, правил игры, основ игры в футбол.	1	Хоккейный корт	Спортивная/футбольная форма
2	02.09.19	Стойки футболистов, передвижение на поле.	1	Хоккейный корт	Спортивная/футбольная форма
3	04.09.19	Передвижения на поле в парах и тройках.	1	Хоккейный корт	Спортивная/футбольная форма
4	04.09.19	Обучение: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча.	1	Хоккейный корт	Спортивная/футбольная форма
5	06.09.19	Остановка мяча, передачи мяча внутренней частью стопы	1	Хоккейный корт	Спортивная/футбольная форма
6	06.09.19	Повторение: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча. Подвижная игра с мячом (Точная передача).	1	Хоккейный корт	Спортивная/футбольная форма
7	09.09.19	Обучение передачи мяча вземом. Совершенствование: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча.	1	Хоккейный корт	Спортивная/футбольная форма

8	09.09.19	Упражнения на месте и в движении в парах.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
9	11.09.19	Обучение передачи мяча навесом. Совершенствование ранее изученного материала.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
10	11.09.19	Обучение упражнению «заземление мяча». Передача мяча навесом	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
11	13.09.19	Игра в квадрат двумя-тремя касаниями мяча.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
12	13.09.19	Игра в квадрат одним касанием мяча.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
13	16.09.19	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
14	16.09.19	Учебно-тренировочная игра в футбол.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
15	18.09.19	Удары по воротам с 12 метров по катящемуся мячу.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
16	18.09.19	Тренировочная игра в футбол.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
17	20.09.19	Удары по неподвижному мячу.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
18	20.09.19	Удары по летящему мячу.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма

19	23.09.19	Повторение ранее изученного материала. Двухсторонняя игра в футбол по основным правилам.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
20	23.09.19	Обучение: навесная передача и прием летающего мяча (грудью, головой, бедром, стопой).	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
21	25.09.19	Повторение: навесная передача и прием летающего мяча (грудью, головой, бедром, стопой).	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
22	25.09.19	Обучение: угловой удар (расстановка игроков).	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
23	27.09.19	Совершенствование ранее изученного материала. Обучение: удар головой по воротам.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
24	27.09.19	Изучение технико-тактических действий. Тренировочная игра в футбол.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
25	30.09.19	Групповые действия в атаке (игра в одно касание, забегания игроков).	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
26	30.09.19	Индивидуальные действия в атаке (финты, обманные движения, игра корпусом).	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
27	02.10.19	Тренировочная игра.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
28	02.10.19	Повторение технико-тактических действий в атаке. Игра в квадрат.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
29	04.10.19	Групповые действия в защите (игра в линию, подстраховка игроков и вратаря, опека игроков).	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма

30	04.10.19	Быстрый переход из обороны в атаку (расстановке игроков, выход со своей половины поля). Игра в футбол.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
31	07.10.19	Индивидуальные действия игроков в защите (персональная игра, обманные действия).	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
32	07.10.19	Повторение технико-тактических действий в защите. Тренировочная игра в футбол.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
33	09.10.19	Изучение игры вратаря (стойки, перемещения). Тренировочная игра в футбол.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
34	09.10.19	Игра вратаря (ловля, отбивание, парирование мяча, игра ногами).	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
35	11.10.19	Игра в пас через вратаря. Выходы на мяч.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
36	11.10.19	Технико-тактические действия вратаря. Игра в футбол по основным правилам.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
37	14.10.19	Развитие скоростно-силовых качеств (челночный бег 5 x 10 метров).	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
38	14.10.19	Повторение ранее изученного материала. Тренировочная игра в футбол.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
39	16.10.19	Развитие координационных способностей (жонглирование мячом, резкие развороты). Игра в квадрат.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
40	16.10.19	Изучение розыгрыша стандартных положений (штрафной, угловой, свободный удары).	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма

41	18.10.19	Упражнения 1:0, 1:1, 2:1.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
42	18.10.19	Упражнения 2:0, 2:1, 2:2.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
43	21.10.19	Упражнения 3:0, 3:2, 3:3.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
44	21.10.19	Обучение обработки мяча.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
45	23.10.19	Передачи мяча в парах, на месте и в движение.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
46	23.10.19	ОРУ в парах, беговые упражнения, тренировочная игра.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
47	25.10.19	Повторение ранее изученного материала. Тренировочная игра в футбол.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
48	25.10.19	Тренировочная игра в футбол.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
49	28.10.19	Игра в квадрат двумя-тремя касаниями мяча.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
50	28.10.19	Игра в квадрат одним касанием мяча. Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
51	30.10.19	Повторение ранее изученного материала.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма

52	30.10.19	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
53	01.11.19	Обучение игре в меньшинстве – большинстве.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
54	01.11.19	Совершенствование различных ударов приемов мяча, технических и тактических действий.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
55	11.11.19	Удары по летящему мячу.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
56	11.11.19	Удары по неподвижному мячу.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
57	13.11.19	Удары по воротам с 12 метров по катящемуся мячу.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
58	13.11.19	Бег с ускорением, удар после остановки, учебно-тренировочная игра.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
59	15.11.19	ОРУ в парах на сопротивление, серийные удары.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
60	15.11.19	Товарищеская игра в футбол.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
61	02.03.20	Игра в квадрат двумя-тремя касаниями мяча.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
62	02.03.20	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма

63	04.03.20	Игра в квадрат одним касанием мяча.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
64	04.03.20	Повторение ранее изученного материала. Обучение игре в меньшинстве – большинстве.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
65	06.03.20	Игра в футбол по определенному сюжету.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
66	06.03.20	Совершенствование различных ударов приемов мяча, технических и тактических действий.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
67	09.03.20	Товарищеская игра в футбол.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
68	09.03.20	ОРУ в парах на сопротивление, серийные удары, учебно-тренировочная игра.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
69	11.03.20	Бег с ускорением, удар после остановки, учебно-тренировочная игра.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
70	11.03.20	Бег 500м (д), 1000м(м), учебно- тренировочная игра.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
71	13.03.20	Подтягивание в висе, челночный бег 10x10м., учебно-тренировочная игра.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
72	13.03.20	Учебно-тренировочная игра в футбол.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
73	16.03.20	Удары по воротам с 12 метров по катящемуся мячу.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма

74	16.03.20	Удары по летящему мячу.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
75	18.03.20	Повторение ранее изученного материала.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
76	18.03.20	Двухсторонняя игра в футбол по основным правилам.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
77	20.03.20	Обучение: навесная передача и прием летящего мяча (грудью, головой, бедром, стопой).	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
78	20.03.20	Удары по неподвижному мячу.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
79	01.04.20	Повторение: навесная передача и прием летящего мяча (грудью, головой, бедром, стопой).	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
80	01.04.20	Обучение: угловой удар (расстановка игроков).	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
81	03.04.20	Учебно-тренировочная игра в футбол.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
82	03.04.20	Совершенствование ранее изученного материала.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
83	06.04.20	Обучение: удар головой по воротам.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
84	06.04.20	Изучение технико-тактических действий. Учебно-тренировочная игра в футбол.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма

85	08.04.20	Групповые действия в атаке (игра в одно касание, забегания игроков).	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
86	08.04.20	Индивидуальные действия в атаке (финты, обманные движения, игра корпусом).	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
87	10.04.20	Учебно-тренировочная игра.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
88	10.04.20	Повторение технико-тактических действий в атаке. Игра в квадрат.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
89	13.04.20	Групповые действия в защите (игра в линию, подстраховка игроков и вратаря, опека игроков).	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
90	13.04.20	Быстрый переход из обороны в атаку (расстановке игроков, выход со своей половины поля).	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
91	15.04.20	Учебно-тренировочная игра.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
92	15.04.20	Индивидуальные действия игроков в защите (персональная игра, обманные действия).	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
93	17.04.20	Повторение технико-тактических действий в защите.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
94	17.04.20	Учебно-тренировочная игра.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
95	20.04.20	Изучение игры вратаря (стойки, перемещения).	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма

96	20.04.20	Учебно-тренировочная игра.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
97	22.04.20	Игра вратаря (ловля, отбивание, парирование мяча, игра ногами).	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
98	22.04.20	Игра в пас через вратаря.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
99	24.04.20	Выходы на мяч.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
100	24.04.20	Развитие скоростно-силовых качеств (челночный бег 5 x 10 метров).	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
101	27.04.20	Повторение ранее изученного материала. Учебно-тренировочная игра в футбол.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
102	27.04.20	Технико-тактические действия вратаря. Игра в футбол по основным правилам.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
103	29.04.20	Развитие координационных способностей (жонглирование мячом, резкие развороты). Игра в квадрат.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
104	29.04.20	Изучение розыгрыша стандартных положений (штрафной, угловой, свободный удары).	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
105	04.05.20	Повторение ранее изученного материала.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
106	04.05.20	Обучение игре в меньшинстве – большинстве.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма

107	06.05.20	Игра в футбол по определенному сюжету.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
108	06.05.20	Совершенствование различных ударов приемов мяча, технических и тактических действий. Игра в футбол.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
109	08.05.20	Товарищеская игра в футбол.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
110	08.05.20	ОРУ в парах на сопротивление, серийные удары.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
111	11.05.20	Товарищеская игра в футбол.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
112	11.05.20	Игра в квадрат двумя-тремя касаниями мяча.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
113	13.05.20	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
114	13.05.20	Игра в квадрат одним касанием мяча.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
115	15.05.20	Повторение ранее изученного материала. Обучение игре в меньшинстве – большинстве.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
116	15.05.20	Игра в футбол по определенному сюжету.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
117	18.05.20	Совершенствование различных ударов приемов мяча, технических и тактических действий.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма

118	18.05.20	Товарищеская игра в футбол.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
119	20.05.20	ОРУ в парах на сопротивление, серийные удары, учебно-тренировочная игра.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
120	20.05.20	Бег с ускорением, удар после остановки, учебно-тренировочная игра.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
121	22.05.20	Бег 500м (д), 1000м(м), учебно-тренировочная игра.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
122	22.05.20	Подтягивание в висе, челночный бег 10х10м., учебно-тренировочная игра.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
123	25.05.20	Учебно-тренировочная игра в футбол.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
124	25.05.20	Удары по воротам с 12 метров по катящемуся мячу.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
125	27.05.20	Удары по летящему мячу.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
126	27.05.20	Повторение ранее изученного материала.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
127	29.05.20	Двухсторонняя игра в футбол по основным правилам.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма
128	29.05.20	Удары по неподвижному мячу.	1	Хоккейный корт	Спортивная/ футбольная форма

