

МБОУ «Гимназия №94»
Московского района города Казани.

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
29 августа 2022 г.

Утверждаю

Директор МБОУ «Гимназия №94»

И.Н.Мурысин

Приказ от 1.09.2021 № 234



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Футбол

Возраст обучающихся 12 - 17 лет

Срок реализации 2 года

Составитель:

Павлов А.В.

Казань 2022 год

Пояснительная записка.

Интерес к футболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У футбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия футболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Футбол - это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Футбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа одного года обучения направлена на ознакомление с футболом, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям футболом, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по футболу для 6-11 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

Нормативно-правовые документы

1. Федерального компонента государственного стандарта общего образования: Приказ МО Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
2. Приказа Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.06.2011 № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312»
4. Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2013);
5. Распоряжения правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р.
«О стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г.»;

6. Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»;
7. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

Цели программы:

создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия футболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков

Задачи:

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «футбол».

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

Программа предназначена для детей, обучающихся в МБОУ «Гимназия №94», имеющих допуск к занятиям физической культурой и имеющим желание заниматься футболом

Возраст обучающихся составляет 12-17 лет. Дети, занимающиеся в объединении, очень активные, согласно их возрасту, присутствует желание заниматься данным видом спорта;

В группу входит не более 20 человек, пол значения не имеет;

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке

Сроки реализации программы:

- Программа рассчитана на 2 учебных года;
- Первый год обучения-это группа начальной подготовки, на второй- учебно-тренировочная группа;
- Каждый год необходимо освоить 162 часа.

Формы и режим занятий.

Формы организации деятельности обучающихся – может быть как групповая, так и индивидуальная

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия – практические, а так же наглядный показ.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей – репродуктивные и объяснительно-иллюстративный.

Занятия по типу могут быть комбинированными, теоретическими и практическими.

Режим занятий: два раза в неделю по два часа пятнадцать минут.

Ожидаемые результаты:

- желание заниматься футболом.*
- стремление овладеть основами техники ведения и передач.*
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.*
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.*
- освоить технику приемов и ударов.*
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.*
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.*

Способы определения результативности: результативность отслеживается в ходе тренировочных занятий, так же во время промежуточного контроля, например внутригрупповых соревнованиях и во время итоговых переводных нормативов.

Виды контроля – текущий, промежуточный и итоговый.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (удары на точность скоростное ведение, бег на 30м, 60м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Итоги реализации программы определяются по итогам переводных нормативов, которые проходят в конце учебного года .;
- документальные формы подведения итогов реализации программы – переводные нормативы записываются в итоговый протокол.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Количество		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
	Основы знаний по футболу	В процессе занятий		
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	Техника безопасности во время занятий по футболу.	1	1	-
3.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	4	2	2
4.	Общая физическая и специальная подготовка.	22	-	22
5.	Техника ударов по мячу и остановок мяча	22	-	22
6.	Техника ведения мяча	22	-	22
7.	Техническая и тактическая подготовка			
	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
	ИТОГО занятий	72	4	68
	ИТОГО часов	162	9	153

Содержание программы.

Основы знаний по футболу.

- Развитие футбола в России и за рубежом:

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

- Терминология элементов футбола:

Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.

- Строение и функции организма человека:

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций

мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.

- Профилактика травматизма при занятиях футболом:

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

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

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение футбольных упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Техника безопасности во время занятий по футболу. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий по футболу. Возможные травмы и их предупреждения.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

- Стойка игрока.
- Перемещения в стойке приставными шагами боком.
- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.
- Ускорения, старты из различных положений.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Бег «змейкой», «восьмеркой»
- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

Общая физическая и специальная подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений футболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости футболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств футболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости футболиста.

Техника ударов по мячу и остановок мяча.

- Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.
- Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).
- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
- Остановка мяча грудью.
- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- Передача мяча партнеру.
- Ловля низколетящего мяча вратарем.

Техника ведения мяча.

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.
- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Техническая и тактическая подготовка.

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков; ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота в ногу партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

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

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящего и опускающего мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо и влево). Обманные движения, уход выпадам и перенос ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру «ударом головой». Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Тактика игры вратаря: Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, катящего и низко летящего навстречу и несколько в ворота мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места, на месте. Ловля летящего в сторону на уровне живота. Грудь мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча ногой: с земли 9 по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

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

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

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую и среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар по мячу или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинаций «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся

партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот

Материально-техническая база.

Занятия, как правило, должны проводиться в спортивном зале МБОУ «Гимназия №94».

- специальный спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режим;
- мячи футбольные (12-15 шт);
- футбольные мини – ворота;
- форма для занятий по футболу;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания ;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- канат;
- свисток.

Список использованной литературы.

Список литературы для педагога.

1. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 1987
2. Закон РФ « Об образовании»
3. Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 1987
4. Конвенция ООН о правах ребенка.
5. Конституция Российской Федерации.
6. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 1971
7. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. Письмо Минобрнауки России от 18.06.2003 № 28-02-484/16
8. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М. : ФиС, 1980
9. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981
11. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986
12. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 1986
13. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984

Список литературы для детей.

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980
3. Правила игры в футбол. – М.: ФиС, 1981

Календарно тематическое планирование

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2 часа 15 мин	
2.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2 часа 15 мин	
3.	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2 часа 15 мин	
4.	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2 часа 15 мин	
5.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2 часа 15 мин	
6.	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2 часа 15 мин	
7.	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2 часа 15 мин	
8.	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2 часа 15 мин	
9.	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2 часа 15 мин	
10.	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2 часа 15 мин	
11.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2 часа 15 мин	
12.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2 часа 15 мин	
13.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2 часа 15 мин	
14.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2 часа 15 мин	
15.	Товарищеская игра	2 часа 15 мин	

16.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2 часа 15 мин	
17.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2 часа 15 мин	
18.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2 часа 15 мин	
19.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2 часа 15 мин	
20.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2 часа 15 мин	
21.	Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.	2 часа 15 мин	
22.	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2 часа 15 мин	
23.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2 часа 15 мин	
24.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2 часа 15 мин	
25.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2 часа 15 мин	
26.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2 часа 15 мин	
27.	Товарищеская игра.	2 часа 15 мин	
28.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2 часа 15 мин	
29.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2 часа 15 мин	
30.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2 часа 15 мин	
31.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2 часа 15 мин	
32.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2 часа 15 мин	

33.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2 часа 15 мин	
34.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2 часа 15 мин	
35.	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2 часа 15 мин	
36.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. Контрольные испытания	2 часа 15 мин	
37.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2 часа 15 мин	
38.	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2 часа 15 мин	
39.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2 часа 15 мин	
40.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2 часа 15 мин	
41.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2 часа 15 мин	
42.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2 часа 15 мин	
43.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2 часа 15 мин	
44.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2 часа 15 мин	
45.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2 часа 15 мин	
46.	Товарищеская игра	2 часа 15 мин	
47.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2 часа 15 мин	
48.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2 часа 15 мин	
49.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2 часа 15 мин	
50.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2 часа 15 мин	

51.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2 часа 15 мин	
52.	Товарищеская игра	2 часа 15 мин	
53.	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2 часа 15 мин	
54.	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2 часа 15 мин	
55.	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2 часа 15 мин	
56.	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2 часа 15 мин	
57.	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2 часа 15 мин	
58.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2 часа 15 мин	
59.	Товарищеская игра	2 часа 15 мин	
60.	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2 часа 15 мин	
61.	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2 часа 15 мин	
62.	Игра на опережение, старты из различных положений.	2 часа 15 мин	
63.	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2 часа 15 мин	
64.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2 часа 15 мин	
65.	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2 часа 15 мин	
66.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2 часа 15 мин	
67.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	2 часа 15 мин	
68.	Товарищеская игра	2 часа 15 мин	

69.	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2 часа 15 мин	
70.	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2 часа 15 мин	
71.	Двусторонняя учебная игра.	2 часа 15 мин	
72.	Контрольные испытания. Подведение итогов года	2 часа 15 мин	