МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11» ИЗОБИЛЬНЕНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
(МБОУ «СОШ № 11» ИМОСК)

РАССМОТРЕНО
Протокол педсовета
№ 2 от 27.08.2025

УТВЕРЖДЕНО
директор
_____ Е.В.Стрелкова
Приказ №240 от 27.08.2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФУТБОЛ»

Воспитание обучающихся футбольной командой своего возраста
возраст учащихся 7-16 лет
срок реализации программы – 1 год
уровень освоения программы - базовый

Составил:
Колядин Николай Владимирович
педагог дополнительного образования
МБОУ «СОШ № 11» ИМОСК

п. Рыздвяный, Ставропольский край
год разработки программы 2022

Пояснительная записка

Данная программа составлена в соответствии с образовательными целями МБОУ «СОШ № 11» ИМОСК

Программа разработана для группы МГ и СГ- с нагрузкой 6 часов в неделю каждая группа Количество учащихся в каждой группе по15 человек.

Возраст - 7-10 лет.,11-16 лет.

В программе обоснованы следующие положения:

Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет более скоростно-силовым. В нем увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшится время на принятие решений. Возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно - эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников. Станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе. Скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом по воротам.

Все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и специальной физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

Футбол - это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения техники игровых приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях.

Основные цели и задачи программы

Цели программы:

Основная - подготовка высококвалифицированных футболистов, способных в составе команды бороться за самые высокие места. Дополнительные:

1. Привлечение максимально возможного числа подростков и юношей к систематическим занятиям спортом. Сохранение и приумножение любви детей к футболу
2. Убеждение занимающихся в том, что занятия футболом и физическими упражнениями могут развить все необходимые для будущей жизни качества и способности человека.

3. Воспитание обучающихся патриотами футбола, футбольной команды своего возраста.
4. Подготовка футболистов профессионалов.

Концептуальные основы программы включают идеи:

- сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту; выявление детей, талантливых по отношению к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;
- обучение детей координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
- воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;
- совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей;
- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.
- освоение технических приемов игры и их применение в играх.

Главная цель программы-овладение индивидуальной тактикой игры.

- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;
- воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых;
- укрепление здоровья;
- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке.

Программа построена на принципах :

- основы знаний,
- общая и специально физическая подготовка,
- техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований,

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлении материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры. В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на

свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных .

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Физическая подготовка

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция и интервал. Расчет по порядку. Расчет на «первый—второй». Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте направо и налево. Начало движения шагом с левой ноги.

Общеразвивающие упражнения. Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками. Взмахи ногой вперед, назад и в сторону. Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание

и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны. Прыжки на месте на обеих ногах скрестно. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Общее развивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

Акробатические упражнения. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке.

Упражнения для формирования осанки. Упражнения у вертикальной плоскости:

1. Встать к стене (положение рук — на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону.

2. То же с подниманием на носки.

3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в и.п. То же влево. Положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.

Упражнения с удержанием груза на голове (вес 150—200 г):

1. Удержать груз на голове, медленно присесть и встать.

2. То же с касанием пяток пальцами рук.

3. Стоя на одной ноге, поднять другую вперед и подтянуть к животу.

Упражнения для мышц стопы:

1. Ходьба на носках, высоко поднимая колени.

2. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше).

3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками).

4. Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке.

5. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.).

6. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп обеих ног булаву, стоящую на полу, поднять и переставить влево; то же выполнить вправо.

Упражнения. Челночный бег (3х10 м). Бег на 30 м. Кросс без учета времени на 300 и 500 м. Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу. Метание теннисного мяча в цель. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 3х3, 4х4. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на

действия партнера и соперника. Выбор момента для «открывания» с целью получения мяча. То же для «закрывания» соперника.

Групповые действия. Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинации при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Физическая подготовка

Строевые упражнения. Повороты на месте кругом. Ходьба противоходом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения руками. Асимметричные движения руками. Общеразвивающие упражнения с волейбольными и футбольными, набивными мячами, гимнаст. Подтягивание прямого туловища из положения лежа на животе.

Индивидуальные действия с мячом.

Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, введения мяча, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча и с места расположения соперников. Применение различных видов обводки (с измене-1равления движения) в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах 4х4, 5х5, 6х6 — при атаке. Выполнение нападающими игровых функций. Выработка умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на Партнера и соперника.

Групповые действия. Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар, взаимодействие двух, трех партнеров при выполнении простейших комбинаций при начальном, угловом, штраф-ударах, выбрасывание мяча.

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Индивидуальные действия. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах при обороне. Выполнение защитниками игровых функций, правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им мяча. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке.

Групповые действия. Выбор наиболее рациональной позиции игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

ТАКТИКА ВРАТАРЯ

Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Розыгрыш удара от ворот, введение мяча в игру после ловли открывшемуся партнеру. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Техническая подготовка

Техника передвижения. Бег спиной вперед. Бег с крестными шагами. Бег дугами.

Прыжки: вверх—вправо и вверх—влево, толчком одной ногой с разбега.

Повороты: переступанием и прыжком.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары серединой лба без прыжка **с** места и с разбега на точность: в ворога, партнеру.

Остановка мяча. Остановка опускающеюся мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Обманные движения. Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

Отбор мяча. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка. Передвижение в воротах без мяча в сторону с крестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места.

Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

Нормативы
по физической и технической подготовке игры в футбол

Упражнения	7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	12-13 лет	13-14лет	15-16 лет
Бег 30м (сек)	5,1	5,3	5,1	4,9	4,7	4,7
Бег 400м (сек)					67,0	67,0

6-минутный бег (м)				1400	1500	1500
Прыжок в длину с/м (см)	150	160	170	180	200	200
Бег 30м с ведением мяча (сек)	5,9	6,4	6,2	6,0	5,8	5,8
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)					30,0	30,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)				45	55	55
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	5	6	7	8	9	9
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)					10,0	10,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	6	8	10	12	20	20
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)					30	30
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)					45	45
Бросок мяча на дальность (м)					20	20

Учебно- тематический план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (в часах)

Разделы подготовки	Учебно-тренировочные группы
	2-й год
1.Общая физическая подготовка	206
2.Специальная физическая подготовка	68
3.Теоретическая подготовка	10
4.Контрольно-переводные испытания	6
5.Участие в соревнованиях	В течение года
6.Техническая и тактическая методика	20

7.Восстановительные мероприятия	-
8.Медицинское обследование	2
Общее количество часов	312

ЛИТЕРАТУРА:

1 Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Под редакцией тренера-методиста В.С.Хомутского, Москва, 1996 г.
2 Правила игры в футбол. ООО «Издательство Астрель», 2004 г., г. Балашиха ..
3 А.Чанади , Футбол:Тренировка;Москва, ФиС , 1985 г.
4 А.Чанади , Футбол:Стратегия; Москва, ФиС , 1985 г.
5 Б.Г.Чирва; Методика совершенствования «техники эпизодов игры»; «ТВТ Дивизион» Москва 2006.
6 Искусство подготовки высококлассных футболистов; Науч.-методич. пособие/ под ред проф. Н.М.Люкшинова. Москва 2006 г. «ТВТ Дивизион»
7 С.В.Голомазов, Б.Г.Чирва, Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом. Москва 2006 г.
8 Б.Г.Чирва. Футбол, базовые элементы тактики зонного прессинга. Москва, 2006 г.
9 С.В.Голомазов, Б.Г.Чирва. Футбол, методика тренировки техники игры головой. Москва 2006 г.
10 Ж.-Л.Чесна, Ж.Дъорз. Футбол, обучение базовой технике. Москва 2006 г.
11 В.А.Перепекин. Восстановление работоспособности футболистов. Москва 2006 г.
12 И.А.Швыков. Подготовка вратарей в футбольной школе. Москва 2006 г.
13 С.В.Голомазов, Б.Г.Чирва. Футбол, универсальная техника атаки. Москва 2006 г.
14 В.Н.Силуянов, С.К.Сарсания, К.С.Сарсания. Физическая подготовка футболистов. Москва 2006 г.
15 С.В.Голомазов, Б.В.Чирва.Футбол, методика тренировки «техники реализации стандартных положений». Москва 2006 г.
16 С.В.Голомазов, Б.В.Чирва. Футбол, теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями. Москва 2006 г.
17 С.В.Голомазов, Б.В.Чирва. Футбол, теоретические основы методики контроля технического мастерства. Москва 2006 г.
18. В.А. Перепекин. Восстановление работоспособности футболистов «Олимпия, Пресс», 2006
19 Уроки футбола для молодёжи. Овладеть мячом и учиться играть в команде. Часть 1. Игроки 6-11 лет/ Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. – М.: Олимп: 2010
20 Уроки футбола для молодёжи. Обучение с базовых задач. Матч 11 на 11. Часть 2. Игроки 12-13 лет/ Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. – М.: Олимп: 2010
21 Уроки футбола для молодёжи. План футбольной подготовки. Распределение основных задач внутри команды. Часть 3. Игроки 14-15 лет/ Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. – М.: Олимп: 2010

22 Уроки футбола для молодёжи. План футбольной подготовки. Учиться играть командой. Побеждать командой. Часть 4. Игроки 16-19 лет/ Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. – М.: Олимп: 2010

Приложение 1

Рабочий план секций по футболу

Месяц Сентябрь												
Число												
Учебно-тренировочный план												
1.Теоритические сведения												
2.Строевые- упражнения												
3.Бег по пересеченной местности												
4.Перемещение(Правила) -Шагом; - Бегом; - Скачком; - Прыжком.												
5.Приемы ведения игры полевых игроков а) удары по мячу ногой носком; -внутренней стороной стопы; - серединой подъема; - наружной стороной подъема; пяткой												
б) удары по мячу головой; - лбом; - боковой частью головы; - затылком;												
в) вбрасывания мяча с места												
г) прием мяча: - подошвой стороной стопы; - внутренней стороной стопы; - бедром; - грудью; - носком;												
д) Ведение мяча: - наружной стороной стопы; - внутренней стороной стопы; - носком;												
е) отбор мяча постановка ноги; подкатом;												
6.Техническая игра												

вратаря. Учебная игра												
7. Физическая подготовка												
8. Учебная игра												

Месяц Октябрь												
Число												
Учебно-тренировочный план												
1.Теоритические сведения												
2.Строевые- упражнения												
3.Бег по пересеченной местности												
4.Перемещение(Правила) -Шагом; - Бегом; - Скачком; - Прыжком.												
5.Приемы ведения игры полевых игроков а) удары по мячу ногой носком; -внутренней стороной стопы; - серединой подъема; - наружной стороной подъема; пяткой												
б) удары по мячу головой; - лбом; - боковой частью головы; - затылком;												
в) вбрасывания мяча с места												
г) прием мяча: - подошвой стороной стопы; - внутренней стороной стопы; - бедром; - грудью; - носком;												
д) Ведение мяча: - наружной стороной стопы; - внутренней стороной стопы; - носком;												
е) отбор мяча												

постановка ноги; подкатом;												
6.Техническая игра вратаря. Учебная игра												
7. Физическая подготовка												
8. Учебная игра												

Месяц Ноябрь												
Число												
Учебно-тренировочный план												
1.Теоритические сведения												
2.Строевые- упражнения												
3.Бег по пересеченной местности												
4.Перемещение(Правила) -Шагом; - Бегом; - Скачком; - Прыжком.												
5.Приемы ведения игры полевых игроков а) удары по мячу ногой носком; -внутренней стороной стопы; - серединой подъема; - наружной стороной подъема; пяткой												
б) удары по мячу головой; - лбом; - боковой частью головы; - затылком;												
в) вбрасывания мяча с места												
г) прием мяча: - подошвой стороной стопы; - внутренней стороной стопы; - бедром; - грудью; - носком;												
д) Ведение мяча: - наружной стороной стопы; - внутренней стороной												

стопы; - носком;												
е) отбор мяча постановка ноги; подкатом;												
6.Техническая игра вратаря. Учебная игра												
7. Физическая подготовка												
8. Учебная игра												

Месяц Декабрь												
Число												
Учебно-тренировочный план												
1.Теоритические сведения												
2.Строевые- упражнения												
3.Бег по пересеченной местности												
4.Перемещение(Правила) -Шагом; - Бегом; - Скачком; - Прыжком.												
5.Приемы ведения игры полевых игроков а) удары по мячу ногой носком; -внутренней стороной стопы; - серединой подъема; - наружной стороной подъема; пяткой												
б) удары по мячу головой; - лбом; - боковой частью головы; - затылком;												
в) вбрасывания мяча с места												
г) прием мяча: - подошвой стороной стопы; - внутренней стороной стопы; - бедром; - грудью; - носком;												
д) Ведение мяча:												

- наружной стороной стопы; - внутренней стороной стопы; - носком;												
е) отбор мяча постановка ноги; подкатом;												
6.Техническая игра вратаря. Учебная игра												
7. Физическая подготовка												
8. Учебная игра												

Месяц Январь												
Число												
Учебно-тренировочный план												
1.Теоритические сведения												
2.Строевые- упражнения												
3.Бег по пересеченной местности												
4.Перемещение(Правила) -Шагом; - Бегом; - Скачком; - Прыжком.												
5.Приемы ведения игры полевых игроков а) удары по мячу ногой носком; -внутренней стороной стопы; - серединой подъема; - наружной стороной подъема; пяткой												
б) удары по мячу головой; - лбом; - боковой частью головы; - затылком;												
в) вбрасывания мяча с места												
г) прием мяча: - подошвой стороной стопы; - внутренней стороной стопы; - бедром;												

- грудью; - носком;												
д) Ведение мяча: - наружной стороной стопы; - внутренней стороной стопы; - носком;												
е) отбор мяча постановка ноги; подкатом;												
6.Техническая игра вратаря. Учебная игра												
7. Физическая подготовка												
8. Учебная игра												

Месяц Февраль												
Число												
Учебно-тренировочный план												
1.Теоритические сведения												
2.Строевые- упражнения												
3.Бег по пересеченной местности												
4.Перемещение(Правила) -Шагом; - Бегом; - Скачком; - Прыжком.												
5.Приемы ведения игры полевых игроков а) удары по мячу ногой носком; -внутренней стороной стопы; - серединой подъема; - наружной стороной подъема; пяткой												
б) удары по мячу головой; - лбом; - боковой частью головы; - затылком;												
в) вбрасывания мяча с места												
г) прием мяча: - подошвой стороной стопы;												

- внутренней стороной стопы; - бедром; - грудью; - носком;												
д) Ведение мяча: - наружной стороной стопы; - внутренней стороной стопы; - носком;												
е) отбор мяча постановка ноги; подкатом;												
6.Техническая игра вратаря. Учебная игра												
7. Физическая подготовка												
8. Учебная игра												

Месяц Март												
Число												
Учебно-тренировочный план												
1.Теоритические сведения												
2.Строевые- упражнения												
3.Бег по пересеченной местности												
4.Перемещение(Правила) -Шагом; - Бегом; - Скачком; - Прыжком.												
5.Приемы ведения игры полевых игроков а) удары по мячу ногой носком; -внутренней стороной стопы; - серединой подъема; - наружной стороной подъема; пяткой												
б) удары по мячу головой; - лбом; - боковой частью головы; - затылком;												
в) вбрасывания мяча с места												

г) прием мяча: - подошвой стороной стопы; - внутренней стороной стопы; - бедром; - грудью; - носком;												
д) Ведение мяча: - наружной стороной стопы; - внутренней стороной стопы; - носком;												
е) отбор мяча постановка ноги; подкатом;												
6.Техническая игра вратаря. Учебная игра												
7. Физическая подготовка												
8. Учебная игра												

Месяц Апрель												
Число												
Учебно-тренировочный план												
1.Теоритические сведения												
2.Строевые- упражнения												
3.Бег по пересеченной местности												
4.Перемещение(Правила) -Шагом; - Бегом; - Скачком; - Прыжком.												
5.Приемы ведения игры полевых игроков а) удары по мячу ногой носком; -внутренней стороной стопы; - серединой подъема; - наружной стороной подъема; пяткой												
б) удары по мячу головой; - лбом; - боковой частью головы; - затылком;												

в) вбрасывания мяча с места												
г) прием мяча: - подошвой стороной стопы; - внутренней стороной стопы; - бедром; - грудью; - носком;												
д) Ведение мяча: - наружной стороной стопы; - внутренней стороной стопы; - носком;												
е) отбор мяча постановка ноги; подкатом;												
6.Техническая игра вратаря. Учебная игра												
7. Физическая подготовка												
8. Учебная игра												

Месяц Май												
Число												
Учебно-тренировочный план												
1.Теоритические сведения												
2.Строевые- упражнения												
3.Бег по пересеченной местности												
4.Перемещение(Правила) -Шагом; - Бегом; - Скачком; - Прыжком.												
5.Приемы ведения игры полевых игроков а) удары по мячу ногой носком; -внутренней стороной стопы; - серединой подъема; - наружной стороной подъема; пяткой												
б) удары по мячу головой;												

- лбом; - боковой частью головы; - затылком;												
в) вбрасывания мяча с места												
г) прием мяча: - подошвой стороной стопы; - внутренней стороной стопы; - бедром; - грудью; - носком;												
д) Ведение мяча: - наружной стороной стопы; - внутренней стороной стопы; - носком;												
е) отбор мяча постановка ноги; подкатом;												
6.Техническая игра вратаря. Учебная игра												
7. Физическая подготовка												
8. Учебная игра												

Месяц Июнь												
Число												
Учебно-тренировочный план												
1.Теоритические сведения												
2.Строевые- упражнения												
3.Бег по пересеченной местности												
4.Перемещение(Правила) -Шагом; - Бегом; - Скачком; - Прыжком.												
5.Приемы ведения игры полевых игроков а) удары по мячу ногой носком; -внутренней стороной стопы; - серединой подъема; - наружной стороной подъема;												

пяткой												
б) удары по мячу головой; - лбом; - боковой частью головы; - затылком;												
в) вбрасывания мяча с места												
г) прием мяча: - подошвой стороной стопы; - внутренней стороной стопы; - бедром; - грудью; - носком;												
д) Ведение мяча: - наружной стороной стопы; - внутренней стороной стопы; - носком;												
е) отбор мяча постановка ноги; подкатом;												
6.Техническая игра вратаря. Учебная игра												
7. Физическая подготовка												
8. Учебная игра												

Месяц Июль												
Число												
Учебно-тренировочный план												
1.Теоритические сведения												
2.Строевые- упражнения												
3.Бег по пересеченной местности												
4.Перемещение(Правила) -Шагом; - Бегом; - Скачком; - Прыжком.												
5.Приемы ведения игры полевых игроков а) удары по мячу ногой носком; -внутренней стороной стопы;												

- серединой подъема; - наружной стороной подъема; пяткой												
б) удары по мячу головой; - лбом; - боковой частью головы; - затылком;												
в) вбрасывания мяча с места												
г) прием мяча: - подошвой стороной стопы; - внутренней стороной стопы; - бедром; - грудью; - носком;												
д) Ведение мяча: - наружной стороной стопы; - внутренней стороной стопы; - носком;												
е) отбор мяча постановка ноги; подкатом;												
6.Техническая игра вратаря. Учебная игра												
7. Физическая подготовка												
8. Учебная игра												

Месяц Август												
Число												
Учебно-тренировочный план												
1.Теоритические сведения												
2.Строевые- упражнения												
3.Бег по пересеченной местности												
4.Перемещение(Правила) -Шагом; - Бегом; - Скачком; - Прыжком.												
5.Приемы ведения игры полевых игроков а) удары по мячу ногой												

носком; -внутренней стороной стопы; - серединой подъема; - наружной стороной подъема; пяткой												
б) удары по мячу головой; - лбом; - боковой частью головы; - затылком;												
в) вбрасывания мяча с места												
г) прием мяча: - подошвой стороной стопы; - внутренней стороной стопы; - бедром; - грудью; - носком;												
д) Ведение мяча: - наружной стороной стопы; - внутренней стороной стопы; - носком;												
е) отбор мяча постановка ноги; подкатом;												
6.Техническая игра вратаря. Учебная игра												
7. Физическая подготовка												
8. Учебная игра												

Приложение 2

Дни и время тренировочного процесса по футболу

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Тренировки	с 17:15-19:00	с 17:15-19:00	с 17:15-19:00	с 17:15-19:00	с 17:15-19:00		
Игра						14:00-16:00	

Приложение 3

Список учащихся посещаемых секцию

1.Беднягин Дмитрий
2.Бабичев Владимир
3.Гладких Григорий
4.Гупта Ашок
5.Завгородний Дмитрий
6.Завгородний Никита
7.Зубков Юрий
8.Зубков Илья
9.Звягинцев Ярослав
10.Ишханян Даниель
11.Ишханян Микаель
12.Кузнецов Николай
13.Кузнецов Матвей
14.Лобов Виктор
15.Луданов Рома
16.Мачула Матвей
17.Нещадин Арсений
18.Немыкин Арсений
19.Неупокоев Андрей
20.Пепеверни-Хатко Иван
21.Пугачев Андрей
22.Романов Максим
23.Растегаев Федор
24.Сливка Вадим
25.Сливка Руслан
26.Сероев Иван
27.Хамшоков Арслан
28.Хамшокова Полина
29.Якуба Арсений