

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско - юношеская спортивная школа
Камешкирского района»

Рассмотрено:
на заседании Трудового коллектива
протокол № 5 от 30.08.2017 г.



Утверждаю:
директор МБУ ДО
«ДЮСШ Камешкирского района»

Н.Г.Макарова

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Футбол»**

Направление: физкультурно-спортивное
Возраст детей: с 7 до 18 лет
Срок реализации: 6 лет
Уровень - базовый

Составитель
дополнительной общеразвивающей
программы:
тренер-преподаватель
Тюньков Александр Иванович

с. Русский Камешкир
2017 год

Пояснительная записка Нормативно-правовая база

- Конвенция о правах ребенка.
- Конституция Российской Федерации.
- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018_№ 196_Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП
- Примерные требования к дополнительным образовательным программам 06-1844 от 11.12.2006
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.
- Устав МБУ ДО «ДЮСШ Камешкирского района»;
- Методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах, под общей редакцией тренера-методиста Хомутовского В.С., Российский футбольный союз.
- Правила вида спорта "Футбол" (утв. приказом Минспорта России от 15.08.2016 N 965) (ред. от 04.05.2018)

Актуальность обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Занятия футболом способствуют общему физическому развитию, оказывают оздоровительное воздействие на организм: повышают иммунитет, укрепляют костно-мышечную систему, исправляют осанку.

Новизна программы заключается в использовании различных систем и видов физических упражнений в самостоятельных занятиях по футболу, имеющих оздоровительную, реактивную и кондиционную направленность, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством деятельности по интересам.

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств: личностная ориентация образования; профильность; практическая направленность; мобильность; разноуровневость; реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности учащихся.

Основные принципы реализации программы

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного футболиста вариативность программного материала для

практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Цель программы:

- Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Профессиональное самоопределение;
- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи:

Образовательные:

- 1)Изучение истории и терминологии футбола;
- 2)Изучение основ анатомии и физиологии;
- 3)Изучение правил соревнований футбола;
- 4)Изучение правил гигиены и питания, витаминизации и закаливания.

Развивающие:

- 1)Развитие общефизической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного и костно-связочного аппарата;
- 2)Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых, общей выносливости, координации, гибкости;
- 3)Формирование правильной осанки;
- 4)Обучение основным приемам техники футбола.

Воспитательные:

- 1)Воспитание у учащихся желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные
- 2)Знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- 3)Расширение сферы спортивно-культурных контактов детей.

Краткая возрастная характеристика

Этап начальной подготовки (ГНП). Продолжительность этапа 1 год. На этапе ГНП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- Улучшение состояния здоровья и закаливание;
- Устранение недостатков физического развития;
- Привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к занятиям футболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- Обучение основам техники футбола и широкому кругу двигательных навыков;
- Приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- Поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Учебно-тренировочные группы (УТГ) формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к футболу, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 2 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке.

Основные задачи подготовки:

- Укрепление здоровья, закаливание;
- Устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

- Освоение и совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- Формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- К концу этапа – определение предрасположенности к выбору игрового амплуа;
- Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек.

Срок реализации программы – 3 года

Уровень 1 года – стартовый, 2-3 года — базовый.

Общее количество часов:

для групп 1-3 года обучения 6 часов в неделю, 216 часов в год.

Форма реализации: очная.

Режим занятий

Занятия проходят во второй половине дня

1 год обучения - 2 раза в неделю по 3 часа (216 часов в год)

2 год обучения –2 раза в неделю по 3 часа (216 часов в год)

3 год обучения –2 раза в неделю по 3 часа (216 часов в год)

Всего за курс обучения-648часов

Допустимая наполняемость групп:

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число уч-ся	Максимальное число уч-ся	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
ГНП	1 г/о	7	15	25	Регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся,
УТГ 1	2 г/о	8	15	25	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
УТГ 2	3 г/о	---	15	20	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке Уровень спортивных результатов

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видео записей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Перечень упражнений применяющихся в основной подготовке футболистов на всех этапах обучения (ОФП, СФП, ТТП) казан в Приложении 2.

Основные методы обучения

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: практические, словесные, наглядные.

В тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией футболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий и другими факторами.

Требования по физической, технической и спортивной подготовке.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебного плана.

В программе учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех учебных групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно, с учетом возраста футболистов и целевой направленности занятий, подбирать необходимый материал.

Формы контроля и способы проверки

Формами контроля являются: педагогическое наблюдение, опрос по теоретическим положениям (см. Приложение 1), тестирование, сдача контрольно-переводных нормативов, спарринг-матчи.

Указанные выше задачи по этапам подготовки решаются путем реализации учебного плана с учетом календаря, программы и нормативов соревнований для футболистов каждой группы подготовки.

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для групп начального обучения и УТГ выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап спортивной тренировки.

Нормативные требования групп начальной подготовки

По общей физической подготовке

		(количество попаданий)	
1	Челночный бег 3x10 или 30 м с высокого старта (сек)	10,0	9,5
2	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток	1	2
3	Кросс без учета времени (м)	300	500
4	Многоскоки (8 прыжков- шагов с ноги на ногу)(м)	10,5	12,5
5	Лазание по канату с помощью ног (м)		1,5
6	Ходьба на лыжах (км)	2	3

2. По технической подготовке

1	Удар по мячу на дальность (м)	24	28
2	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	6,5	
3	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	-	8
4	Комплексное упражнение: ведение 10м, обводка трех стоек, поставленных	-	-
5	на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5x 1,2м) с расстояния	-	-
6	6м – из трех попыток (сек)	12	9,5

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещений занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Критериями оценки для занимающихся на учебно-тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические

показатели, освоение объемов физических нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по СФП.

Учебно-тематический план первого года обучения (ГПП)

№	Тема	Теория	Практика	Итого	Форма контроля
1.	Правила игры. Места занятий, оборудование и инвентарь.	6	36	42	Опрос. Спарринг-матч.
2.	Физическая культура и спорт в России.	6	39	45	Опрос. Спарринг-матч.
3.	Первенство секции.		18	18	Наблюдение
4.	Развитие футбола в России и за рубежом.	6	39	45	Опрос. Спарринг-матч.
5.	Виды спортивной подготовки (ОФП, СФП, ТТП, морально-волевая).	6	39	45	Опрос. Спарринг-матч.
6.	Итоговый турнир.		18	18	Наблюдение
7.	Сдача КПН.		3	3	Тестирование
	Итого	24	192	216	

Содержание первого года обучения

Тема 1. Правила игры. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Теория. Правила игры в футбол и мини-футбол. Места занятий: спортивный зал и футбольное поле, оборудование для игры, инвентарь, экипировка.

Практика. Разминка: бег, СБУ, ОРУ. Основная подготовка: ОФП, СФП, ТТП, УТИ.

Контроль. Опрос. Спарринг-матч.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России.

Теория. Физическая культура и спорт — их связь и различие. Футбол — самый массовый вид спорта.

Практика. Разминка: бег, СБУ, ОРУ. Основная подготовка: ОФП, СФП, ТТП, УТИ.

Контроль. Опрос. Спарринг-матч.

Тема 3. Первенство секции.

Практика. Турнир по мини-футболу.

Контроль. Наблюдение.

Тема 4. Развитие футбола в России и за рубежом.

Теория. История футбола. Первые международные соревнования. Футбол в России. Спортивные общества. Современный футбол.

Практика. Разминка: бег, СБУ, ОРУ. Основная подготовка: ОФП, СФП, ТТП, УТИ.

Контроль. Опрос. Спарринг-матч.

Тема 5. Виды спортивной подготовки.

Теория. Виды подготовки: общая физическая, специальная физическая, тактико-техническая, морально-волевая.

Практика. Разминка: бег, СБУ, ОРУ. Основная подготовка: ОФП, СФП, ТТП, УТИ.

Контроль. Опрос. Спарринг-матч.

Тема 6. Первенство секции.

Практика. Турнир по футболу.

Контроль. Наблюдение.

Тема 7. Сдача КПН.

Практика. Тестирование.

Ожидаемый результат 1 год обучения (ГПП)

К окончанию 1 года обучения учащиеся:

- получают представление о развитии футбола в России, великих русских футболистах и тренерах;
- осваивают правила, технику и тактику игры;
- овладеют терминологией, принятой в футболе;
- приобретают знания о правилах соревнований;
- осваивают групповые и командные действия;
- умеют подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;
- готовы и способны вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- понимают социальные нормы, правила поведения;
- сознательно понимают ценности здорового образа жизни;
- готовы и способны к саморазвитию и самообразованию
- понимают основные определения и термины, применять их в процессе тренировок и соревнований;
- руководствуются правилами профилактики травматизма при выборе спортивной формы и спортивной обуви;

Учебно-тематический план второго года обучения (УТГ 1)

№	Тема	Теория	Практика	Итого	Форма контроля
1.	Сведения о строении и функциях организма человека.	6	36	42	Опрос. Спарринг-матч.
2.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	6	39	45	Опрос. Спарринг-матч.
3.	Первенство секции.		18	18	Наблюдение
4.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.	6	39	45	Опрос. Спарринг-матч.
5.	Физиологические основы спортивной тренировки.	6	39	45	Опрос. Спарринг-матч.
6.	Итоговый турнир.		18	18	Наблюдение
7.	Сдача КПН.		3	3	Тестирование
	Итого	24	192	216	

Содержание второго года обучения

Тема 1. Сведения о строении и функциях организма человека.

Теория. Общие сведения по анатомии человека. Значение опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Пищеварение.

Практика. Разминка: бег, СБУ, ОРУ. Основная подготовка: ОФП, СФП, ТТП, УТИ.

Контроль. Опрос. Спарринг-матч.

Тема 2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Теория. Значение гигиены в спорте. Закаливание. Режим тренировок и отдыха. Питание спортсмена.

Практика. Разминка: бег, СБУ, ОРУ. Основная подготовка: ОФП, СФП, ТТП, УТИ.

Контроль. Опрос. Спарринг-матч.

Тема 3. Первенство секции.

Практика. Турнир по мини-футболу.

Контроль. Наблюдение.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

Теория. Контроль состояния организма спортсмена. Самоконтроль. Оказание первой помощи.

Практика. Разминка: бег, СБУ, ОРУ. Основная подготовка: ОФП, СФП, ТТП, УТИ.

Контроль. Опрос. Спарринг-матч.

Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки.

Теория. Тренировка связочно-мышечного аппарата. Тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Практика. Разминка: бег, СБУ, ОРУ. Основная подготовка: ОФП, СФП, ТТП, УТИ.

Контроль. Опрос. Спарринг-матч.

Тема 6. Первенство секции.

Практика. Турнир по футболу.

Контроль. Наблюдение.

Тема 7. Сдача КПН.

Практика. Тестирование.

Ожидаемый результат 2 год обучения (УТГ 1)

К окончанию 2 года обучения учащиеся:

- имеют представление о развитии футбола в России, великих русских футболистах и тренерах;
- осваивают технику и тактику игры;
- осваивают групповые и командные действия;
- формируют умение провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры;
- знают основы анатомии и физиологии человека;
- владеют основами первой медицинской помощи;
- умеют подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;
- готовы и способны вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- сознательно понимают ценности здорового образа жизни;
- готовы и способны к саморазвитию и самообразованию;
- понимают основные определения и термины, применять их в процессе тренировок и соревнований;
- руководствуются правилами профилактики травматизма при выборе спортивной формы и спортивной обуви;
- показывают уровень спортивных результатов.

Учебно-тематический план третьего года обучения (УТГ 2)

№	Тема	Теория	Практика	Итого	Форма контроля
1.	Основы методики обучения и тренировки.	6	36	42	Опрос. Спарринг-матч.
2.	Организация и проведение соревнований.	6	39	45	Опрос. Спарринг-матч.
3.	Первенство секции.		18	18	Наблюдение
4.	Планирование спортивной тренировки и учет.	6	39	45	Опрос. Спарринг-матч.

5.	Психологическая подготовка.	6	39	45	Опрос. Спарринг-матч.
6.	Итоговый турнир.		18	18	Наблюдение
7.	Сдача КПН.		3	3	Тестирование
	Итого	24	192	216	

Содержание третьего года обучения

Тема 1. Основы методики обучения и тренировки.

Теория. Тренировочные режимы и виды тренировок. Большие и малые циклы в тренировочном процессе.

Практика. Разминка: бег, СБУ, ОРУ. Основная подготовка: ОФП, СФП, ТТП, УТИ.

Контроль. Опрос. Спарринг-матч.

Тема 2. Организация и проведение соревнований.

Теория. Нормативно-правовые основы проведения соревнований. Судейство.

Практика. Разминка: бег, СБУ, ОРУ. Основная подготовка: ОФП, СФП, ТТП, УТИ.

Контроль. Опрос. Спарринг-матч.

Тема 3. Первенство секции.

Практика. Турнир по мини-футболу.

Контроль. Наблюдение.

Тема 4. Планирование спортивной тренировки и учет.

Теория. Тренировочный план. Учет выполнения нормативов и спортивных результатов.

Практика. Разминка: бег, СБУ, ОРУ. Основная подготовка: ОФП, СФП, ТТП, УТИ.

Контроль. Опрос. Спарринг-матч.

Тема 5. Психологическая подготовка.

Теория. Значение морально-волевых качеств в соревновательный период. Развитие личностных качеств.

Практика. Разминка: бег, СБУ, ОРУ. Основная подготовка: ОФП, СФП, ТТП, УТИ.

Контроль. Опрос. Спарринг-матч.

Тема 6. Первенство секции.

Практика. Турнир по футболу.

Контроль. Наблюдение.

Тема 7. Сдача КПН.

Практика. Тестирование.

Ожидаемый результат

3 год обучения (УТГ 2)

К окончанию 2 года обучения учащиеся:

- знают о развитии футбола в России, великих русских футболистах и тренерах;
- владеют техникой и тактикой игры;
- владеют групповыми и командными действиями;
- умеют провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры;
- владеют основами первой медицинской помощи;
- знают нормативно-правовые основы проведения соревнований;
- владеют основами судейства;
- умеют подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;
- готовы и способны вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- сознательно понимают ценности здорового образа жизни;
- готовы и способны к саморазвитию и самообразованию;
- понимают основные определения и термины, применять их в процессе тренировок и соревнований;
- руководствуются правилами профилактики травматизма;
- показывают уровень спортивных результатов.

**Календарный учебный график
первого года обучения (ГНП)**

№	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Теория	Практика
	ГНП				
Тема 1		Правила игры. Места занятий, оборудование и инвентарь.	42	6	36
1.1		Правила игры.	3	3	
1.2		Места занятий, оборудование и инвентарь.	3	3	
1.3		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
1.4		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
1.5		Опрос	3		3
1.6		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
1.7		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
1.8		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
1.9		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
1.10		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
1.11		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
1.12		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
1.13		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
1.14		Спарринг-матч.	3		3
Тема 2		Физическая культура и спорт в России.	45	6	39
2.1		Физическая культура и спорт — их связь и различие.	3	3	
2.2		Футбол — самый массовый вид спорта.	3	3	
2.3		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
2.4		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
2.5		Опрос	3		3
2.6		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
2.7		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
2.8		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
2.9		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
2.10		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
2.11		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
2.12		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
2.13		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
2.14		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
2.15		Спарринг-матч.	3		3
Тема 3		Первенство секции.	18		18
3.1		Турнир по мини-футболу (1-й этап)	3		3
3.2		Турнир по мини-футболу (2-й этап)	3		3
3.3		Турнир по мини-футболу (3-й этап)	3		3
3.4		Турнир по мини-футболу (4-й этап)	3		3
3.5		Турнир по мини-футболу (5-й этап)	3		3
3.6		Турнир по мини-футболу (6-й этап)	3		3
Тема 4		Развитие футбола в России и за рубежом.	45	6	39
4.1		История футбола. Первые международные соревнования.	3	3	
4.2		Футбол в России. Спортивные общества. Современный футбол.	3	3	

4.3		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
4.4		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
4.5		Опрос	3		3
4.6		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
4.7		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
4.8		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
4.9		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
4.10		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
4.11		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
4.12		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
4.13		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
4.14		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
4.15		Спарринг-матч.	3		3
Тема 5		Виды спортивной подготовки (ОФП, СФП, ТТП, морально-волевая).	45	6	39
5.1		Виды подготовки: общая физическая, специальная физическая.	3	3	
5.2		Виды подготовки: тактико-техническая, морально-волевая.	3	3	
5.3		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
5.4		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
5.5		Опрос	3		3
5.6		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
5.7		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
5.8		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
5.9		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
5.10		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
5.11		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
5.12		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
5.13		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
5.14		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
5.15		Спарринг-матч.	3		3
Тема 6		Итоговый турнир.	18		18
6.1		Турнир по футболу (1-й этап)	3		3
6.2		Турнир по футболу (2-й этап)	3		3
6.3		Турнир по футболу (3-й этап)	3		3
6.4		Турнир по футболу (4-й этап)	3		3
6.5		Турнир по футболу (5-й этап)	3		3
6.6		Турнир по футболу (6-й этап)	3		3
Тема 7		Сдача КПН	3		3
7.1		Сдача КПН	3		3
		Итого	216 часов	24 часа	192 часа

**Календарный учебный график
второго года обучения (УТГ 1)**

№	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Теория	Практика
	УТГ 1				
Тема 1		Сведения о строении и функциях организма человека.	42	6	36

1.1		Общие сведения по анатомии человека. Значение опорно-двигательного аппарата. Пищеварение.	3	3	
1.2		Значение сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	3	3	
1.3		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
1.4		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
1.5		Опрос	3		3
1.6		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
1.7		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
1.8		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
1.9		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
1.10		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
1.11		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
1.12		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
1.13		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
1.14		Спарринг-матч.	3		3
Тема 2		Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	45	6	39
2.1		Значение гигиены в спорте. Закаливание.	3	3	
2.2		Режим тренировок и отдыха. Питание спортсмена.	3	3	
2.3		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
2.4		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
2.5		Опрос	3		3
2.6		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
2.7		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
2.8		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
2.9		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
2.10		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
2.11		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
2.12		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
2.13		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
2.14		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
2.15		Спарринг-матч.	3		3
Тема 3		Первенство секции.	18		18
3.1		Турнир по мини-футболу (1-й этап)	3		3
3.2		Турнир по мини-футболу (2-й этап)	3		3
3.3		Турнир по мини-футболу (3-й этап)	3		3
3.4		Турнир по мини-футболу (4-й этап)	3		3
3.5		Турнир по мини-футболу (5-й этап)	3		3
3.6		Турнир по мини-футболу (6-й этап)	3		3
Тема 4		Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.	45	6	39
4.1		Контроль состояния организма спортсмена. Самоконтроль.	3	3	
4.2		Оказание первой помощи.	3	3	
4.3		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
4.4		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
4.5		Опрос	3		3
4.6		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
4.7		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
4.8		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3

4.9		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
4.10		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
4.11		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
4.12		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
4.13		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
4.14		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
4.15		Спарринг-матч.	3		3
Тема 5		Физиологические основы спортивной тренировки.	45	6	39
5.1		Тренировка связочно-мышечного аппарата.	3	3	
5.2		Тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	3	3	
5.3		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
5.4		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
5.5		Опрос	3		3
5.6		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
5.7		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
5.8		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
5.9		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
5.10		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
5.11		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
5.12		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
5.13		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
5.14		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
5.15		Спарринг-матч.	3		3
Тема 6		Итоговый турнир.	18		18
6.1		Турнир по футболу (1-й этап)	3		3
6.2		Турнир по футболу (2-й этап)	3		3
6.3		Турнир по футболу (3-й этап)	3		3
6.4		Турнир по футболу (4-й этап)	3		3
6.5		Турнир по футболу (5-й этап)	3		3
6.6		Турнир по футболу (6-й этап)	3		3
Тема 7		Сдача КПН	3		3
7.1		Сдача КПН	3		3
		Итого	216 часов	24 часа	192 часа

**Календарный учебный график
третьего года обучения (УТГ 2)**

№	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Теория	Практика
	УТГ 1				
Тема 1		Основы методики обучения и тренировки.	42	6	36
1.1		Тренировочные режимы и виды тренировок.	3	3	
1.2		Большие и малые циклы в тренировочном процессе.	3	3	
1.3		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
1.4		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
1.5		Опрос	3		3
1.6		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
1.7		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
1.8		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3

1.9		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
1.10		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
1.11		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
1.12		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
1.13		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
1.14		Спарринг-матч.	3		3
Тема 2		Организация и проведение соревнований.	45	6	39
2.1		Нормативно-правовые основы проведения соревнований.	3	3	
2.2		Судейство.	3	3	
2.3		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
2.4		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
2.5		Опрос	3		3
2.6		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
2.7		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
2.8		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
2.9		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
2.10		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
2.11		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
2.12		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
2.13		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
2.14		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
2.15		Спарринг-матч.	3		3
Тема 3		Первенство секции.	18		18
3.1		Турнир по мини-футболу (1-й этап)	3		3
3.2		Турнир по мини-футболу (2-й этап)	3		3
3.3		Турнир по мини-футболу (3-й этап)	3		3
3.4		Турнир по мини-футболу (4-й этап)	3		3
3.5		Турнир по мини-футболу (5-й этап)	3		3
3.6		Турнир по мини-футболу (6-й этап)	3		3
Тема 4		Планирование спортивной тренировки и учет.	45	6	39
4.1		Тренировочный план.	3	3	
4.2		Учет выполнения нормативов и спортивных результатов.	3	3	
4.3		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
4.4		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
4.5		Опрос	3		3
4.6		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
4.7		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
4.8		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
4.9		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
4.10		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
4.11		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
4.12		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
4.13		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
4.14		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
4.15		Спарринг-матч.	3		3
Тема 5		Психологическая подготовка.	45	6	39
5.1		Значение морально-волевых качеств в соревновательный период.	3	3	

5.2		Развитие личностных качеств.	3	3	
5.3		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
5.4		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
5.5		Опрос	3		3
5.6		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
5.7		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
5.8		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
5.9		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
5.10		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
5.11		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
5.12		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
5.13		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
5.14		ОФП, СФП, ТТП, УТИ.	3		3
5.15		Спарринг-матч.	3		3
Тема 6		Итоговый турнир.	18		18
6.1		Турнир по футболу (1-й этап)	3		3
6.2		Турнир по футболу (2-й этап)	3		3
6.3		Турнир по футболу (3-й этап)	3		3
6.4		Турнир по футболу (4-й этап)	3		3
6.5		Турнир по футболу (5-й этап)	3		3
6.6		Турнир по футболу (6-й этап)	3		3
Тема 7		Сдача КПН	3		3
7.1		Сдача КПН	3		3
		Итого	216 часов	24 часа	192 часа

Условия реализации программы

Санитарно-гигиенические требования:

Занятия должны проводиться в спортивном зале, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Зал должен хорошо освещаться и периодически проветриваться. В летний период на футбольном поле с соответствующей разметкой.

Материально-технические условия

Для тренировок по футболу, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

Спортивный зал с сеткой;

Ворота;

Футбольные, набивные мячи;

Утяжелители, гантели;

Скакалки;

Гимнастические маты;

Сигнальные флажки и др.

Кадровое обеспечение:

педагог дополнительного образования/учитель физической культуры/тренер-преподаватель

Воспитательная работа

Воспитательная работа направлена на гармоничное развитие личности ребенка, создание и воспитание патриотических качеств спортсменов, формирование и укрепление общешкольных традиций, подготовку и проведение коллективных творческих дел (КТД), сохранение и укрепление здоровья; формирование культуры здорового образа жизни.

Литература для педагога

1. Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Под общей редакцией Хомутовского В. С. Москва. 1996
2. Футбол в зале: система подготовки. С.Ю.Тюленьков. А.А.Федоров Москва, 2000
3. Футзал (мини-футбол). Правила игры. 2004
4. Подготовка футболистов. Под общей редакцией Козловского В. И. Москва. «ФиС». 1977
5. Обманные приемы в футболе. Апухтин Б. Т. Москва. «ФиС».1969
6. Тактика футбола. Лисенчук Г. А. и др. Киев. 1991
7. Футбол: стратегия. Ганади А. Москва. «ФиС». 1981
8. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Гриндлер К. и др. Москва. «ФиС». 1976
9. Практикум футбольного арбитра. Латышев Н. Г. Москва. «ФиС». 1977
10. Правила соревнований по футболу.

Литература для учащихся и родителей

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт», 1978
2. Андреев С. Н Футбол – твоя игра. М., Просвещение, 1989
3. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М. «Физкультура и спорт»,1978
4. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: «Физкультура и спорт», 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, (Азбука спорта).

Приложение1

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ по правилам игры, техники и тактики футбола

1. Начертите футбольное поле: опишите его разметку и оборудование и укажите все размеры.
2. Каким требованиям должен отвечать мяч? Каковы его вес и размеры?
3. При каком количестве игроков команда может быть допущена к состязаниям и каковы правила замены игроков?
4. Каковы права и обязанности главного судьи и его помощников при проведении игры?
5. Продолжительность игры. В каких случаях судья должен продлить время игры?
6. В каких случаях мяч считается в игре и не в игре?
7. Как правильно начать игру?
8. Общее определение положения «вне игры».
9. В каких случаях будет положение «вне игры»?
10. В каких случаях не может быть положения «вне игры»?
11. Какие взыскания судья может накладывать на игроков и за какие нарушения?
12. В каких случаях назначаются штрафные и свободные удары? В чем их разница?
13. Как правильно проводится 11-метровый удар и в каких случаях он назначается?
14. В каких случаях наказывается игра рукой?
15. Как правильно вбрасывать мяч из-за боковой линии?
16. С какого места производится выбивание мяча от ворот и когда мяч при этом будет считаться в игре?
17. Откуда производится угловой удар и на каком расстоянии от мяча имеют право располагаться игроки?
18. Обувь и обмундирование футболистов. Какие к ним требования предъявляются?
19. Рассказать о сигналах и жестах судьи в поле и судьи на линии.
20. Когда мяч считается забитым в ворота?
21. Что такое техника игры в футбол и чем определяется степень ее совершенства?
22. Какое значение имеет техника игры в футбол?
23. От каких причин зависит дальность и точность полета мяча?
24. Какие основные технические приемы применяются в футбольной игре?

25. Какой из способов удара по мячу ногой обеспечивает наибольшую точность полета мяча и почему? Как выполняется удар?
26. Какой из ударов по мячу головой наиболее совершенен? Как выполняется этот удар?
27. Какой из способов остановки мяча является более надежным? Расскажите о технике остановки мяча этим способом.
28. Какие основные требования предъявляются к современной тактике игры футбольной команды?
29. Расскажите о системах игры и о том, как они менялись.
30. Расскажите о расстановке и нумерации игроков команды.
31. Каковы особенности игры защитников, полузащитников, нападающих и вратаря?
32. Что такое тактическая комбинация? Какие виды комбинаций вы знаете?
33. Назовите основные принципы игры в защите.
34. Назовите основные принципы игры в нападении.
35. Расскажите о персональной опеке и игре в зоне. В чем их отличие?
36. Расскажите о методе комбинированной обороны.
37. В чем суть метода эшелонированного нападения?
38. Как правильно организовать оборону при розыгрыше стандартных положений?
39. Как организовать атаку при розыгрыше стандартных положений?
40. Каким образом физическая и техническая подготовка футболистов влияет на тактику команды?

Дополнения

Объяснить некоторые термины и понятия футбольного словаря:

Арбитр, аритмия, атака, аут, блицтурнир, «брат игрока», видеть поле, владеть инициативой, воздушная дуэль, войти в игру, выкатить мяч, выбор места, «вытянуть соперника на себя», выход один на один, глубина обороны и атаки, глубокий рейд, голевой момент, грамотная игра, «девятка», динамика игры, диспетчер, дриблинг, жестикуляция, знание соперника, играть широко, игровая интуиция, игровая дисциплина, искусственное положение «вне игры», класс игры, комбинационная игра, контратака, лидер, ложный маневр, мертвый мяч, навязать свою силу, «недодача» мяч, острый пас, полевой игрок, прострельный удар, разбор игры, синхронные действия, «скрещивание», стандартные положения, «стенка», стоппер, тянуть время, укрыть мяч, установка на игру, финал, фланговый проход.

Приложение 2

Упражнения применяющиеся в основной подготовке футболистов на всех этапах обучения (ОФП, СФП, ТТП)

Общая физическая подготовка (ОФП)

(развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

Строевые упражнения.
 Общеразвивающие упражнения без предметов.
 Общеразвивающие упражнения с предметами.
 Акробатические упражнения.
 Подвижные игры и эстафеты.
 Легкоатлетические упражнения.
 Спортивные игры.
 Лыжи.
 Плавание.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития быстроты.
 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
 Упражнения для развития специальной выносливости.
 Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития двигательных качеств

Общие	Специальные
<p>Преимущественно развивающие силу:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание на перекладине. 2. Лазание по канату. 3. Поднимание тяжестей. 4. Метание снарядов. 5. Упражнения с сопротивлением. 6. Борьба. 	<p>Преимущественно развивающие силу:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удары по мячу. 2. Толчки туловищем. 3. Отбор мяча ногой. 4. Вбрасывание мяча. <p>Броски мяча рукой (дополнительно для вратарей)</p>
<p>Преимущественно развивающие быстроту:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторный бег. 2. Переменный бег. 3. Ускорения. 4. Старты. 5. Бег прыжками, семенящий и т. п. 6. Баскетбол. 7. Ручной мяч. 	<p>Преимущественно развивающие быстроту:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторный бег с мячом. 2. Переменный бег с мячом. 3. Ускорения с мячом. 4. Старты с мячом.
<p>Преимущественно развивающие выносливость:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кроссы. 2. Переменный бег. 3. Лыжные вылазки. 4. Гребля. 5. Плавание. 6. Баскетбол. 7. Хоккей. 	<p>Преимущественно развивающие выносливость:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Переменный бег с мячом с преодолением и без преодоления препятствий. 2. Двусторонняя игра с удлинением времени игры. 3. Игровые упражнения большой интенсивности
<p>Преимущественно развивающие ловкость:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Акробатика. 2. Гимнастика. 3. Прыжки. 	<p>Преимущественно развивающие ловкость:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Жонглирование мяча ногами и головой. 2. Доставка головой высоко подвешенного мяча. 3. Ведение мяча головой. 4. Удары по мячу у стенки и сетки. 5. Жонглирование мяча руками (для вратарей). 6. Доставка руками высоко подвешенного мяча (для вратарей).

Упражнения для совершенствования тактики игры(ТТП)

Основные приемы тактики	Примерные упражнения
<p>Передачи мяча: диагональные, поперечные, продольные, дугообразные, длинные, средние, короткие, по земле, по воздуху на различной высоте.</p>	<p>Передача мяча в парах, тройках. Передача мяча непосредственно партнеру, на свободное место с недодачей. Игровые упражнения 1 x 3, 2 x 4, 2 x 3, 5 x 5 и др. Передача мяча с ограниченным числом касаний (одно, два и т. д.).</p>
<p>Ведение мяча и обводка</p>	<p>Ведение мяча в парах, тройках, без смены и со сменой мест, с различной скоростью передвижения, без сопротивления и с сопротивлением. Ведение мяча в парах, тройках с обводкой и с последующим ударом по воротам. Игровые упражнения 3 x 3, 5 x 5, 7 x 7 и др. Двусторонние игры.</p>
<p>Открывание и закрывание</p>	<p>Перемещение с мячом и без мяча. Игровые упражнения 3 x 3, 5 x 5 и др. Двусторонние игры. Игра в баскетбол, ручной мяч, хоккей и др.</p>

	Игровые упражнения 1 x 1, 1 x 3, 2 x 4 и т. п.
Выбор позиции для отбора и перехвата мяча	Двусторонние игры с одинаковым и разным по численности составом команд
Страховка и взаимостраховка	Атака на одни ворота при численно меньшем числе защищающихся. Проигрывание намеченных к разучиванию комбинаций.
Комбинация приемов тактики	Применение разучиваемых комбинаций в двусторонних играх.

Упражнения для совершенствования техники владения мячом(ТТП)

Основные приемы техники	Примерные упражнения
<i>Для защитников,</i>	<i>полузащитников и нападающих:</i>
Прямые резаные удары по мячу серединой, внешней и внутренней стороной подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком и пяткой, лбом, затылком и боковой частью головы	Удары ногой по неподвижному или катящемуся мячу определенным способом в цель и на дальность. Удары ногой по отскочившему от земли мячу с лета и полулета в цель. Удары ногой по летящему мячу в цель. Удары ногой по мячу в цель с одиннадцатиметровой отметки и с угла поля. Удары ногой по мячу в цель и на дальность от ворот. Удары ногой в падении. Удары головой по мячу в цель и на дальность заданным способом
Остановка мяча подошвой, серединой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, головой.	Остановка различными способами мяча, падающего сверху, летящего на разной высоте, катящегося по земле, после отскока от земли.
Ведение мяча носком, внешней и внутренней стороной подъема	Ведение мяча различными способами одной ногой (попеременно правой и левой) со сменой скорости: с обводкой стоек, расположенных в различном порядке; по коридору шириной от 1м до 4м зигзагами, петлями, по прямой; по кругу; по различным дугам; не отпуская мяча от себя далее 1м; по «восьмерке».
Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии прямо, влево, вправо на точность и дальность партнеру (в ноги, на грудь, на голову); на свободное место, в штрафную площадь, по коридору шириной 2м в сетку или щит, в разные мишени.
Обманные движения	Обманные движения ногами, туловищем с ведением мяча, без обводки и с обводкой различных препятствий; подвижные игры: пятнашки, борьба за мяч и др. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч и др.
Отбор мяча	Упражнения: «бой с тенью» и т. п. Выбивание мяча у ведущего его партнера поочередно правой и левой ногой в шпагате и полущпагате. Выбивание мяча у ведущего его партнера ногами с подкатом. Толчки плечом в плечо партнера, ведущего мяч. Подвижные игры: «бой петухов» и т. п.
<i>Для</i>	<i>вратарей:</i>
Прямые и резаные удары по мячу серединой, внешней и внутренней стороной подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком, рукой	Удары по неподвижному или катящемуся мячу определенным способом на дальность и в цель. Удары по мячу, подброшенному рукой, определенным способом на дальность и цель удары кулаком по летящему и подвешенному мячу
Выбрасывание мяча	Броски мяча правой и левой рукой от плеча, сбоку, снизу на дальность и точность. Игра в баскетбол, ручной мяч, волейбол, водное поло.
	Ловля мяча, бросаемого партнером с различных

Ловля мяча руками в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа, в движении, в полете, в прыжке, в падении и др.).	дистанций и с различной скоростью, одной и двумя руками. Ловля мяча, отражаемого от стенки, сетки или от земли под различными углами, с различной дистанции и скоростью, одной или двумя руками. Подвижные игры: «борьба за мяч» и т. п. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, водное поло, хоккей.
Отбивание мяча руками в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, в движении, в полете, в прыжке, в падении и др.)	Отбивание мяча, посылаемого партнерами с различных дистанций на различной высоте и с различной скоростью, одной или двумя руками в стороны и за себя. Спортивные игры: ручной мяч, хоккей.
Обманные движения	Обманные движения туловищем при ведении мяча рукой без обводки и с обводкой различных препятствий. Подвижные игры: «пятнашки», «борьба за мяч» и др. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч и др.

Техника полевого игрока(ТПИ)

<p><u>Техника передвижения:</u> Бег обычный Остановки Повороты Бег спиной вперед, скрестным и приставным шагом Сочетание разных способов бега Прыжки Сочетание приемов техники передвижения</p>
<p><u>Удары по мячу ногой:</u> Внутренней стороной стопы по неподвижному мячу Внутренней частью подъема по неподвижному мячу Внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема по катящемуся мячу Средней частью подъема по неподвижному мячу Средней частью подъема по катящемуся мячу Средней частью подъема по летящему мячу Внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу Резанные по неподвижному и катящемуся мячу Носком Пяткой С поворотом, через себя в падении</p>
<p><u>Удары по мячу головой:</u> Средней частью лба на месте Средней частью лба в прыжке Боковой частью лба на месте и в прыжке В падении</p>
<p><u>Остановки мяча:</u> Катящегося мяча подошвой Катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы Летящего мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы Бедром Грудью Средней частью подъема С переводом Головой</p>
<p><u>Ведение мяча:</u> Внешней частью подъема Средней частью подъема Внутренней частью подъема Носком</p>

Внутренней стороной стопы
С изменением направления

Обманные движения:

Уходом

Ударом ногой

Остановкой ногой

Ударом головой

Остановкой туловищем

Остановкой головой

Отбор мяча:

Ударом в выпаде

Остановкой ногой в выпаде

Ударом в подкате

Остановкой в подкате

Толчком плеча

Вбрасывание мяча из-за боковой линии:

С места

С разбега

В падении