

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Беломорского муниципального округа
«Сумпосадская средняя общеобразовательная школа»

Принята
на педагогическом совете
(протокол № 1 от 31.08.2026г.)

«Утверждаю»
Директор

	ПОДПИСАНО ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат: Ломаш Василий Алексеевич		
Действителен: с 27 августа 2025 г. 16:26:39 20 ноября 2026 г. 16:26:39		
Серийный номер: 00F6 14AB CED4 BF9B 4D70 DA57 1B97 0F44 50		

Рабочая программа «Футбол»
**(дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивно направленности)**
Срок реализации 1 год

**Составитель: Алексеева О.А., учитель
физической культуры**

Республика Карелия
Беломорский район
с. Сумский Посад

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность физкультурно-спортивная.

Адресат программы - обучающиеся в возрасте от 7 до 17 лет. В объединение зачисляются мальчики и юноши, годные по состоянию здоровья. К уровню степени предварительной специализированной подготовки и наличию специальных способностей в данной предметной области особых требований нет.

Актуальность программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. Это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития, и укрепления здоровья для широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность.

Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу и творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки.

Круглогодичные занятия футболом в различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни ловкости, силы и выносливости, развивает мышечную массу и мыслительные способности занимающихся.

Новизна программы. В процессе занятий по этой программе у учащихся этого возраста не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Уровень освоения программы: базовый, который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, не сложное для освоения содержания программы

Цель программы - укрепление здоровья обучающихся путём привлечения их к систематическим занятиям футболом, освоение базовых технических элементов на основе развития физических качеств.

Достижение цели раскрывается через следующие **задачи:**

Обучающие:

- сформировать систему теоретических знаний в изучаемой сфере деятельности (футбол);
- способствовать овладению основными техническими приёмами игры в футбол;
- обучить основам тактики игры в футбол;
- сформировать систему представлений о режиме питания спортсменов;

- способствовать овладению основами техники футбола (ведение мяча, передача мяча, удары по мячу в движении);

- способствовать освоению навыков коллективной игры.

Развивающие:

- развить интерес к творческой деятельности;
- укрепить физическое здоровье и способствовать закаливанию организма обучающихся;
- развить у обучающихся основные физические качества;
- способствовать развитию специальных физических качеств;
- способствовать развитию волевых качеств (дисциплинированность, целеустремлённость);
- способствовать повышению социально-психологического климата в коллективе способствовать формированию личности подростка в условиях футбольной команды (индивидуально-психологические особенности).

Воспитательные:

- приобщить обучающихся к здоровому образу жизни;
- сформировать у обучающихся потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- воспитать у обучающихся волевые качества;
- воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности, нравственные качества по отношению к окружающим;
- сформировать установку у обучающихся на здоровый образ жизни через реорганизацию разминки со здоровье-сберегающей направленностью;
- ориентировать обучающихся на сотрудничество на основе спортивной командной игры «Футбол» как типичной модели взаимодействия;
- воспитывать нравственные качества – правила «FAIR PLAY» (правила честной игры);
- воспитывать патриотические чувства по отношению к коллективу, к стране.

Планируемые личностные результаты:

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития футбола, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами футбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; положительных качеств личности;

моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по футболу;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

Планируемые метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами футбола, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группах; находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе

согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

формирование компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

Планируемые предметные результаты:

знания о влиянии занятий футболом: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;

знание роли главных футбольных организаций мира, Европы, страны, региона; общих сведений о ведущих футбольных отечественных и зарубежных клубах, выдающихся отечественных и зарубежных футболистах и тренерах, внесших общий вклад в развитие и становление современного футбола;

понимание роли и значения футбольных проектов в развитии и популяризации футбола для школьников; участие в футбольных проектах («Футбол в школе», «Кожаный мяч», «День массового футбола»); участие в физкультурно-соревновательной деятельности;

характеристика разных стратегий, тактик и стилей игры команд мирового и отечественного футбола;

понимание основных направлений развития спортивного (футбольного) маркетинга, развитие интереса в области спортивного футбольного маркетинга, стремление к профессиональному самоопределению;

знание современных правил организации и проведения соревнований по футболу; правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады; осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

применение и соблюдение правил игры в футбол в процессе учебной и соревновательной деятельности; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре;

умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; подвижные игры и эстафеты с элементами футбола, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;

освоение и демонстрация техники ударов по мячу ногой, головой различными способами, остановок, ведения мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения мячом, различных обманных движений (финтов), отбора и вбрасывания мяча, технических приемов и тактических действий вратаря; применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности;

знание, моделирование и демонстрация индивидуальных, групповых и командных действий

в тактике нападения и защиты с учетом игровых амплуа, наиболее выгодных позиций, игровых ситуаций; применение изученных тактических действий в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности;

проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ футбола; умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике игры в футбол;

знание и применение правил безопасности при занятиях футболом, правомерного поведения во время соревнований по футболу в качестве зрителя, болельщика;

знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, приемов массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий футболом;

составление и выполнение индивидуальных комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств футболиста, проведение закаливающих процедур;

соблюдение требований к местам проведения занятий футболом, правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, футбольным полем;

знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий футболом; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасных ситуаций; умение оказания первой помощи при травмах и повреждениях во время занятий футболом;

способность планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий (элементов футбола) и развитию основных специальных физических качеств футболиста, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

знание и соблюдение: основ сбалансированного питания и суточного пищевого рациона футболистов; составление рациона питания; основ организации здорового образа жизни средствами футбола, методов профилактики вредных привычек и асоциального поведения (отклоняющегося) поведения;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической подготовке футболистов; знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями; проведение тестирования уровня физической подготовленности в футболе со сверстниками.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации. В соответствии со ст.14 ФЗ-273 образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ (программа реализуется на русском языке.).

Форма обучения – очная.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем часов - 136 часа в год

В процессе реализации Программы предусматривается возможность участия обучающихся в спортивных соревнованиях по футболу, организация совместных спортивных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Формы организации и проведения занятий

В учебном процессе применяются следующие *формы организации деятельности на занятиях* - фронтальная, групповая и коллективная. Преимущественно используются **традиционные формы занятий**: тестирование, лекция, беседа, занятие-игра, тренинг, соревнование, самостоятельная работа, праздник. Также **занятия-соревнования**: конкурс, смотр, фестиваль, олимпиада, турнир, викторина.

При реализации настоящей программы используются следующие методы обучения:

- **словесные методы**: беседа; анализ тренировочной и соревновательной деятельности; самоанализ; разбор игры (игровых эпизодов).
- **наглядные методы обучения**: показ иллюстраций, видеоматериалов; наглядный

показ.

- **практические методы:** соревновательный метод; метод тренировочной нагрузки (интервальный, равномерный, переменный); игровой метод; аутотренинг; метод круговой тренировки.

- **психологические:** наблюдение; беседа; анкетирование; тестирование; эксперимент.

Формы организации деятельности на занятии могут варьироваться в зависимости от задач, поставленных в каждом конкретном случае на том или ином этапе обучения. Занятия могут проводиться со всем составом объединения одновременно, либо в малых группах. Занятия в малых группах проводятся при обучении обучающихся тактическим аспектам подготовки с целью индивидуализации функциональных обязанностей различных игровых амплуа (вратарь, защитник, полузащитник, нападающий).

Материально-техническое оснащение программы

Занятия проводятся в спортивном комплексе

Для успешной реализации программы в материально-техническом плане необходимо наличие:

- мест для занятий
- футбольных мячей (для каждого футболиста);
- футбольной формы (игровая и тренировочная);

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФУТБОЛЕ

История зарождения футбола. История развития современного футбола в мире, в России, в регионе. Развитие футбольного клубного движения на международном и всероссийском уровнях. Выдающие футбольные клубы, их история и традиции. Легендарные отечественные и зарубежные футболисты, тренеры. Достижения отечественной сборной команды на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх. Главные организации, осуществляющие управление футболом в регионе, России, Европе, мире, роль и основные функции Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» (РФС), ФИФА и УЕФА.

Спортивные дисциплины (разновидности) футбола. Первые правила игры в футбол. Размеры и обустройство футбольного поля, технические требования к инвентарю и оборудованию. Состав футбольной команды, игровые амплуа (функции игроков). Роль капитана команды. Судейская бригада, обязанности и функции. Жесты судьи. Современные правила соревнований по футболу. Основные футбольные термины и определения.

Официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных). Спортивно-массовые мероприятия по футболу для школьников. Классификация футбольных упражнений подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Понятия и характеристика технических приемов в футболе, их названия и методы выполнения. Характеристика тактики игры в футбол и ее компонентов.

Правила безопасного поведения (техники безопасности) во время занятий футболом. Требования к местам проведения занятий футболом, инвентарю и оборудованию. Правила безопасного правомерного поведения на стадионе в качестве зрителя, фаната-болельщика. Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности юного футболиста. Режим дня юного футболиста. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за инвентарем и оборудованием. Характерные травмы футболистов и меры и мероприятия по их предупреждению.

Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Правильное сбалансированное питание футболиста. Формирование навыков здорового образа жизни средствами футбола, Способы самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий футболом.

Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека (воли,

смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения). Основы психологической подготовки футболистов. Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основы организации самостоятельных занятий футболом. Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время досуговой деятельности со своими сверстниками, во время активного отдыха и каникулярного времени. Подвижные игры с элементами футбола и их правила. Подготовка мест для занятий футболом. Организация и проведение подвижных игр специальной направленности с элементами футбола.

Специальные физические упражнения футболиста, их роль и место в формировании технического мастерства. Комплексы футбольных упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия. Упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики (далее – УГГ), корригирующей гимнастики с элементами футбола. Проведение общеразвивающих упражнений с элементами футбола и включение их в разминку.

Выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов футболиста и способы их устранения. Основы анализа собственной игры и игры команды соперников. Осуществление функций судьи, помощника судьи, судьи секретаря во время учебных и товарищеских игр.

Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния. Первые внешние признаки утомления во время занятий футболом. Средства восстановления после больших физических нагрузок, после соревновательной деятельности. Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.

Составление индивидуальных планов (траекторий роста) физической подготовленности. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подготовительных и специальных упражнений. Способы планирования и распределения занятий технической подготовки по футболу. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям, способы выявления и исправления технических ошибок. Основные направления развития спортивного менеджмента и маркетинга в футболе. Технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом, решения спорных и проблемных ситуаций.

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Комплексы упражнений для воспитания специальных физических качеств футболиста. Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных упражнений. Футбольная разминка, ее роль, назначение, средства. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.

Подвижные игры, эстафеты и комплексы на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Подвижные игры специальной направленности. Эстафеты с предметами и без предметов на развитие общих физических и специальных физических качеств футболиста.

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, технические приемы футболиста.

Специальные упражнения по развитию тактического мышления:

«Рациональное расположение на площадке при организации атакующих действий», «Расположение игроков на футбольном поле при коллективной организации оборонительных действий».

Способы передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты с мячом и без мяча. Бег: приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный, семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции и с различной скоростью.

Прыжки: толчком двумя ногами, толчком одной ногой, многоскоки, с двух на две, в длину, в высоту, с подтягиванием бедра на месте и с продвижением вперед.

Остановки: прыжком, выпадом, стопорящим движением двух ног. Повороты: на одной ноге, прыжком, выпадом, на 90°, 180°, 360°.

Индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча.

Ведение: внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой.

Удары ногой: внутренней стороной стопы, внутренней/внешней частью подъема, средней частью подъема; по прямой, на короткие и средние расстояния; по лежащему, катящемуся, летящему навстречу мячу;

по различным траекториям низом, верхом; удары после остановки, рывков.

Удары серединой лба – на месте, в движении.

Остановки мяча ногой: подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, грудью, внутренней частью подъема.

Остановки туловищем: грудью, животом; стоя на месте, летящего навстречу мяча в движении.

Финты: «уходом» выпадом, переносом ноги через мяч; «ударом ногой» с уходом или «убиранием мяча», с остановкой, с пропуском мяча; с остановкой мяча ногой, туловищем.

Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча; ударом ногой, остановкой ногой; в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Выполнение контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке.

Техника владения мячом игры вратаря: ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча.

Тактические действия (индивидуальные и групповые) –элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках, группах, линиях; забегания, смещения, линия защиты; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.

Учебные игры в футбол. Участие в соревновательной деятельности.

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры

1. Большая олимпийская энциклопедия: <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
2. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»: <http://zdd.1september.ru/>
3. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»: <http://spo.1september.ru/>
4. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания: http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf
5. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры общеобразовательных школ на основе футбола (1-4 классы): <https://rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/documents>
6. Раздел «Футбол в школе» официального сайта Российского футбольного союза»: <https://rfs.ru/>
7. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/> <http://www.olimpizm.ru/>
8. Он-лайн справочник: <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
9. Педагогическая библиотека: www.pedlib.ru
10. Педагогическая газета (молодой ресурс): www.pedgazeta.ru
11. Сайт «Я иду на урок физкультуры»: <http://spo.1september.ru/urok/> <http://fizkultura-na5.ru/>
12. Уникальный образовательный портал в помощь учителю www.zavuch.info
13. Уроки здоровья http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf
14. Учительский портал: www.uchportal.ru
13. <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>
14. http://ducpervoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf
15. <http://ds31.centerstart.ru/>
16. <http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html>
17. <http://www.fizkulturvshkole.ru/>
18. <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2016/10/14/metodicheskiy-material>
19. <https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obscheobrazovatel'naya-obscherazvivayuschaya-programma-po-futbolu-1186790.html>
20. <https://dussh56.jimdo.com/образование/образовательные-предпрофессиональные-программы/футбол/>

Материально-технического обеспечение модуля «Футбол»

Требования к помещению мини-футбольное поле, открытая спортивная площадка и/или спортивный зал, площадь которых должна быть не менее 4 м² на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс); К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование спортивного оборудования и инвентаря	Количество
1.	ворота, трансформируемые для футбола и мини-футбола(комплект)	Д
2.	ворота складные малые для подвижных игр 1,2 х 0,8 м, (комплект)	Д
3.	табло игровое (электронное/перекидное)	Д
4.	насос для накачивания мячей с иглой	Д
5.	манишки двухцветные	К
6.	сетка для хранения мячей	Д
7.	конус игровой	П
8.	комплект фишек (трех разных контрастных цветов)	К
9.	мячи футбольные № 4, 5	К
10.	мячи баскетбольные №5	Ф
11.	мячи волейбольные	Ф
12.	скакалки	К
13.	стойки для обводки	П
14.	обручи	Ф
15.	рулетка 3мм.	Д
16.	секундомер	Д
17.	свисток	Д
18.	карточки для судейства,	Д

Календарно-тематическое планирование

1	Знакомство. Выявление уровня физической подготовки.
2	Инструктаж по ТБ.
3	Втягивающая тренировка.
4	Специальные упражнения, свободная практика.
5	ОФП. Игра «квадрат».
6	ОФП. Игра «квадрат».
7	ОФП. Изучение упражнения «Контроль мяча».
8	ОФА. Изучение упражнения «Контроль мяча».
9	Прыжки, бег.
10	Игра в футбол.
11	Бег с изменением направления .
12	Упражнение «квадрат». Футбол.
13	Челночный бег. Прыжки через барьер.
14	Футбол.
15	Рывки по диагоналям – 3 раза.
16	Футбол.
17	Челночный бег + удары по воротам.
18	Футбол.
19	Отработка техники передвижения и владения мячом.
20	Остановка, прием мяча.
21	Передвижения спиной вперед, повороты, удары по мячу.
22	Удары внутренней частью стопы, ведение по кругу.
23	Остановка мяча.
24	Бег.
25	Подвижные игры.
26	Подвижные игры.
27	Обучение ударам . Игра.
28	Чеканка. Футбол.
29	ОФП.
30	Игра «Футбол».
31	Отработка ударов по мячу.
32	Отработка ударов по мячу.
33	Упражнение «квадрат». Игра.
34	Футбол.
35	Общеразвивающие упражнения. Игра в «Гандбол».
36	Футбол.
37	Товарищеский матч.
38	ОФП в парах.
39	Подтягивания. Футбол.
40	Эстафеты.
41	Игра учебная.
42	Развитие скоростно – силовых способностей.
43	Прыжки. Игра в «Футбол».
44	Изучение новых игровых приемов.
45	Учебная игра.
46	Обманные движения.
47	Отработка изученных ударов.
48	Отработка паса щеткой в парах.
49	Отработка паса щеткой в парах.
50	Футбол.
51	Игры. Силовые упражнения.
52	Ведение мяча. Удары.
53	Ведение мяча. Удары. Футбол.
54	Изучение тактических действий.

55	Двухсторонняя игра.
56	Развитие координационных способностей.
57	Ведение + удары по воротам, «квадрат».
58	Игры развивающие физические способности.
59	Бег с остановками и изменением направления.
60	Изучение позиционного нападения.
61	Нападение, удар с сопротивлением.
62	ОФП. Круговая тренировка.
63	Футбол. Учебная игра.
64	Полоса препятствий.
65	Змейка + удар. Учебная игра.
66	Отработка передач в движении.
67	Передача мяча на «ход». Футбол.
68	Отбор мяча. Игра.
69	Развитие гибкости, подтягивания.
70	Старты из различных положений.
71	Тренировка выносливости.
72	Тренировка на выносливость.
73	Тренировка на выносливость.
74	Отработка тактики свободного нападения.
75	Комбинации элементов техники передвижений и их применение.
76	Комбинации элементов техники передвижений и их применение.
77	Игры на развитие ориентации и мышления.
78	Игры на развитие ориентации и мышления.
79	Тренировка вратарей.
80	Игра «Футбол».
81	Эстафеты.
82	Совершенствование технических приемов.
83	Специальные упражнения. Чеканка мяча.
84	Специальные упражнения. Чеканка мяча.
85	Тренировка вратаря.
86	Тренировка вратаря.
87	Отбор мяча.
88	Отбор мяча.
89	Игра 2 против 1.
90	Изучение технических приемов.
91	Двусторонняя учебная игра.
92	Остановка мяча различными частями тела.
93	Остановка мяча различными частями тела.
94	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.
95	Комбинации и эстафеты.
96	Товарищеская игра.
97	Товарищеская игра.
98	Обучение финтам.
99	Обучение финтам.
100	Эстафеты, бег.
101	ОФП. Скоростные упражнения и задания.
102	Отработка ударов.
103	Отработка ударов.
104	Тренировка вратаря.
105	Тренировка вратаря. Удары из различных положений.
106	Отборы мяча.
107	Отборы мяча.
108	Отработка ведения мяча, удары.
109	Учебная игра.

110	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.
111	Тактическая подготовка.
112	Эстафеты. Футбол.
113	Игра на «опережение».
114	Старты из различных положений. Игра.
115	Бег с препятствиями.
116	ОФП. Скоростная тренировка.
117	ОФП. Силовая тренировка.
118	Игра «Футбол» без ворот. Теннисбол.
119	Тренировка меткости.
120	Тренировка меткости.
121	Игры развивающие физические способности.
122	Развитие координации. Ведение + удар.
123	Двусторонняя учебная игра.
124	Прием мяча.
125	Прием мяча.
126	Совершенствование финтов.
127	Совершенствование ведения и финтов.
128	Удары с разбега, игра в «одно касание».
129	Игра в «одно касание».
130	Двусторонняя учебная игра.
131	Остановки мяча. Бег в сочетании с ходьбой.
132	ОФП с утяжелением.
133	Перехват мяча. Персональная защита.
134	Судейство игр.
135	Судейство игр.
136	Контрольные нормативы.