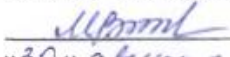


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6 имени Героя России Шерстянникова
Андрея Николаевича
Усть-Кутского муниципального образования

РАССМОТРЕНО : на заседании методического совета протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 201 <u>9</u> г.	СОГЛАСОВАНО: заместителем директора по УВР Максимовой В.А.  « <u>30</u> » <u>августа</u> 201 <u>9</u> г.	УТВЕРЖДАЮ: директор МКОУ СОШ №6 им. Шерстянникова А.Н. УКМО Эмрих З.С.  « <u>30</u> » <u>08</u> 201 <u>9</u> г.
--	--	---



Рабочая программа внеурочной
деятельности
«Футбол»
для учащихся 7-9 классов

1. Пояснительная записка.

Футбол – наиболее доступное, массовое средство физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Эта игра пользуется популярностью у взрослых, юношей и детей.

Цель программы - физическое воспитание подростков, развитие их морально – волевых качеств средствами футбола.

Основные задачи программы:

Обучающие:

- расширять знания в области футбола и спорта в целом; обучить навыкам игры в футбол на уровне компетентности.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность,
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни; формировать и развивать морально - волевые качества.

Развивающие:

- совершенствовать двигательные навыки.

Валеологические:

- развивать и расширять функциональные возможности;
- организма подростка (дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем);
- сохранять и повышать спортивную работоспособность; прививать навыки гигиены и закаливания организма; укреплять здоровье детей.

Мотивационные:

- прививать интерес к систематическим занятиям футболом;
- формировать потребность в самостоятельных занятиях футболом.

2. Общая характеристика

В основе игры в футбол лежит борьба двух коллективов, игроки которых объединены общей целью – победой. Стремление к достижению победы приучает футболистов к коллективным действиям, к взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества. Футбол особо важен для подростков, так как дынный вид спорта обеспечивает формирование волевых, деловых качеств, формирование и развитие самосознания ребенка. Во время футбольного матча каждый игрок имеет возможность проявить свои личные качества, но вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений футболиста общей цели.

Поскольку тренировки и соревнования по футболу проходят почти круглый год, в самых различных, нередко меняющихся, климатических и метеорологических условиях, эта игра способствует и физической закалке, повышению сопротивляемости организма и расширению адаптационных возможностей.

3. Описание места секции в учебном плане

Продолжительность занятий в секции – 1 раз в неделю по 40 минут. Изучение программы рассчитано на 34 недели. В секцию привлекаются учащиеся 7-9 классов.

4. Ценностные ориентиры содержания курса

Футбол способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести. В игре футболист выполняет чрезвычайно высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей человека, воспитывает морально – волевые качества. Разнообразная и большая по объему двигательная деятельность на фоне растущего утомления требует проявления волевых качеств, необходимых для поддержания высокой игровой деятельности.

Игра в футбол может служить хорошим средством общей физической подготовки. Разнообразный бег с изменением направлений, различные прыжки, богатство самых разнообразных по структуре движений тела, удары, остановки и ведение мяча, проявление максимальной быстроты движений, развитие волевых качеств, тактического мышления – все это позволяет считать футбол такой спортивной игрой, которая совершенствует многие ценные качества, необходимые спортсмену любой специальности.

Эмоциональные особенности позволяют использовать игру в футбол или упражнения в технике владения мячом в качестве средства активного отдыха.

5. Формирование универсальных учебных действий

В результате изучения **данного курса программы** на уровне основного общего образования у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В *сфере личностных универсальных учебных действий* будут сформированы внутренняя позиция обучающегося к здоровому образу жизни, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы.

В *сфере регулятивных универсальных учебных действий* выпускники овладеют всеми типами учебных действий, направленных на здоровый образ жизни, в образовательном учреждении и вне его, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, контролировать и оценивать свои действия.

В *сфере познавательных универсальных учебных действий* выпускники научатся воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты — тексты, использовать игровые средства.

В *сфере коммуникативных универсальных учебных действий* выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию.

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- ✓ внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- ✓ широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;
- ✓ учебно-познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи;
- ✓ ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям

конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

- ✓ способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- ✓ основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ✓ ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- ✓ развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- ✓ эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- ✓ основы экологической культуры: принятие ценности здоровьесберегающего поведения.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- ✓ принимать и сохранять учебную задачу;
- ✓ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- ✓ осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- ✓ адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- ✓ различать способ и результат действия;

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- ✓ осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- ✓ осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- ✓ строить сообщения в устной и письменной форме;
- ✓ ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- ✓ осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- ✓ проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;
- ✓ обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- ✓ осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- ✓ устанавливать аналогии;
- ✓ владеть рядом общих приёмов решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- ✓ адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- ✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- ✓ формулировать собственное мнение и позицию;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- ✓ строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- ✓ задавать вопросы;
- ✓ контролировать действия партнёра;
- ✓ использовать речь для регуляции своего действия;
- ✓ адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

6. Содержание программы.

Блок 1. «Культурологический».

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола в России. Чемпионат и Кубок России по футболу. Всероссийские соревнования по футболу. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и Кубок России среди команд мастеров, первенство России среди юношей.

Блок 2. «Валеологический».

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Режим питания спортсмена.

Блок 3. «Обучающий».

Раздел 3.1. «Теоретические сведения».

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.

Раздел 3.2. «Общая физическая подготовка» (для всех групп занимающихся).

Строевые упражнения

Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движений строя. Обозначение шага на месте.

Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Акробатические упражнения

Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты.

Подвижные игры и упражнения

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание.

Раздел 3.3. «Специальная физическая подготовка» (для всех групп занимающихся)

Упражнения для развития силы

Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2–3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты

Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа

передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180*. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой.

Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости

Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Цикличный бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки

Раздел 3.4. «Техника игры»

Тема «Удары по мячу»

Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороны стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резанные удары . удары с полукета. Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резанные удары боковой частью лба. Перевод мячом лба. Удары на точность.

Тема «Остановка мяча».

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте и в движении Остановка с поворотом на 90*. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком

Тема «Ведение мяча».

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте и в движении Остановка с поворотом на 90*. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком

Тема «Ложные движения (финты)».

После замедления бега или неожиданной остановки – рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад партнеру. Ложный замах ногой для удара по мячу. Ложные движения туловища в одну сторону – рывок с мячом в другую сторону. Имитируя удар по мячу, перенести в последний момент ногу через мяч, наклонить туловище в одну сторону и сделать рывок с мячом в другую.

При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад и рывком уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя – уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая без мяча вперед, увлекая за собой соперника. Ложная передача мяча партнеру.

Тема «Отбор мяча, перехват мяча».

Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки. Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.

Тема «Вбрасывание мяча».

Из – за боковой линии с места из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги, на ход партнеру.

Из – за боковой линии с места – из положения, параллельного расположению ступней ног.

Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2 – 3 м.).

Тема «Техника игры вратаря».

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах: без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего 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 и с разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из – за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы, колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот – без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым

замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из – за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

Раздел 3.5. «Тактика игры».

Тема «Тактические действия».

Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите. Выполнение тактических действий на всем игровом месте в составе команды по избранной тактической системе.

Тема «Тактика игры в нападении».

Передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча; взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам. Простейшие комбинации (по одной): при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из – за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

Освобождение из – под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействия с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений

Тема «Тактика игры в защите».

Зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча.

Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных позиций.

Тема «Тактика вратаря».

Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. Позиция при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот.

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Руководство партнерами по обороне. Комбинация с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.

Раздел 3.6. «Соревнования»

Внутри- и межгрупповые игры и соревнования.

7. Учебно-тематический план

№ п/п	Модули	Всего	Теория	Практика
	Основные компоненты			
1	Культурологический блок	2	2	-
2	Валеологический блок	2	2	-
3	Обучающий блок	30	3	27
	3.1. Теоретические сведения	1	1	-
	3.2. Общая физическая подготовка	7	-	7
	3.3. Специальная физическая подготовка	7	-	7
	3.4. Техника игры	7	1	6
	3.5. Тактика игры	8	1	7
	3.6. Соревнования	По мере организации и проведения соревнований		
	Итого:	34	7	27

8. Материально – техническое обеспечение.

- спортивный зал
- футбольное поле с травным покрытием, с ограждающими сетками за воротами. В зимних условиях - соответствующим образом подготовленное заснеженное поле
- стойки для обводки
- кольца – мишени
- мячи футбольные (из расчета один мяч на двух занимающихся) - секундомер, свистки, скакалки, флажки и др.
- аптечка
- спортивная форма

9. Список литературы.

Список литературы для педагогов.

1. Андреев С.Н., Аристов Ю.М. и др. «Программа», М.:ПО «Авангард», 1980.
2. Аркадьев Б.А. «Тактика футбольной игры», М: ФиС, 1962.
3. Апухтин Б.Т. «Обманные приемы в футболе», М: ФиС, 1969.
4. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
5. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье», М:ФиС, 1976.
6. Кудинов С.И. «Организация воспитательной работы в процессе физического воспитания школьников», Ульяновск, 1980.
7. Конов И. «Игра нападающих», М: ФиС, 1967.
8. Калинин А.П. «Игра защитников», М: ФиС, 1967.

9. Латышев Н.Г. «Судейство на соревнованиях по футболу», М: ФиС, 1966.
10. Лясковский К.П. «Техника ударов», М: ФиС, 1973.
11. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
12. Парамонов А.А. «Игра полузащитников», М: ФиС, 1967.
13. «Правила игры в футбол», М: ФиС, 1973.
14. Старостин Н. «Футбол сквозь годы», М: Советская Россия, 1989.
15. Сушков М.П. «Футбол», М: ФиС, 1966.
16. Фокин Е.Б. «Игра вратаря», М: ФиС, 1967.
17. Хеддерготт К.Х. «Новая футбольная школа», М: ФиС, 1976.
18. Журналы: «Планета футбола», «Теория и практика футбола».
19. Газеты: «Спорт - экспресс», «Самара – спорт - экспресс», «Здоровый образ жизни», «Площадь Свободы».

Список литературы для обучающихся.

1. Гончаров В.А., Чернов А.И. «Без гимнастики нельзя!», М: 1980.
2. «Лети мяч!», Детская футбольная лига, М: 1999.
3. Липатов В.Г., Маклас Н.Е. «435 вопросов и ответов», М: 1990.
4. Прищепов В.П. и др. «Крылья Советов: история, имена...», С: Волжская коммуна, 2000.

Календарно - тематическое планирование

№	Дата	Тема	Часы
1		История возникновения футбола в России. Чемпионат и Кубок России по футболу. Всероссийские соревнования по футболу.	1
2		Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и Кубок России среди команд мастеров, первенство России среди юношей.	1
3		Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня. Значение правильного режима дня юного спортсмена.	1
4		Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания. Режим питания спортсмена.	1
5		Правила игры в футбол. Роль команды и капитана для игры. Обязанности судей. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.	
6		Строевые упражнения.	
7		Общеразвивающие упражнения без предметов.	
8		Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты.	
9		Акробатические упражнения.	
10		Подвижные игры и упражнения. Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с	

		прыжками, с метанием.	
11		Подвижные игры и упражнения. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.	
12		Легкоатлетические упражнения.	
13		Упражнения для развития силы.	
14		Упражнения для развития силы.	
15		Упражнения для развития быстроты.	
16		Упражнения для развития быстроты. Подвижные игры.	
17		Упражнения для развития ловкости. Подвижные игры.	
18		Упражнения для развития специальной выносливости.	
19		Упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом. Цикличный бег (с поворотным скачком на одной ноге). Для вратарей: прыжки.	
20		Удары по мячу. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах.	
21		Остановка мяча.	
22		Ведение мяча.	
23		Ложные движения (финты).	
24		Отбор мяча, перехват мяча.	
25		Вбрасывание мяча.	
26		Техника игры вратаря.	
27		Тактические действия.	
28		Тактические действия.	
29		Тактика игры в нападении.	
30		Тактика игры в нападении.	
31		Тактика игры в защите.	
32		Тактика игры в защите.	
33		Тактика вратаря.	
34		Соревнования.	
35		Соревнования.	