**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Краснояружская детско-юношеская спортивная школа»**

|  |  |
| --- | --- |
| Программа рассмотрена и принята  на заседании педагогического совета  от «31» августа 2020 г.  Протокол № 1 | Утверждена:  Приказ № 92 от 31.08.2020 г. |

**Рабочая программа объединения**

**«Футбол» (2008 г.р.)**

**на 2020-2021 учебный год**

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Автор-составитель:

Дырков Алексей Владимирович -

тренер-преподаватель

п. Красная Яруга - 2020 г.

# Пояснительная записка.

Данная рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» утвержденной приказом №85 от 08.07.2020 года.

Данная рабочая программа рассчитана на 1 год обучения в спортивно-оздоровительных группах для учащихся в возрасте от 11 до 14 лет. В рамках реализации программы предусматривается проведение практических и теоретических занятий, сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Программа рассчитана на 252 часа (126 занятий) в год. Режим организации образовательного процесса по программе предполагает проведение занятий (2 занятия по 45 минут) с периодичностью 3 раза в неделю. Образовательный процесс организовывается в форме учебно-тренировочных занятий.

**Цели и задачи.**

Основной целью реализации программы является создание условий для формирования нравственно и физически здоровой личности обучающихся, формирования у учащихся теоретических знаний и практических умений, навыков в области спортивной игры «Футбол».

Из цели реализации программы вытекают общие задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, популяризация спортивной игры «Футбол».

Вместе с этим следует отметить, что на каждом году обучения решаются определенные конкретные задачи:

На третьем году обучения — укрепление здоровья; дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости; подготовка и сдача отдельных норм комплекса ГТО; совершенствование в выполнении технических приемов игры, в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника; совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий, командной тактики игры; определение игрового места в составе команды, приобретение опыта участия в соревнованиях, развитие волевых качеств спортсменов.

**Ожидаемые результаты.**

В результате реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по футболу обучающиеся должны освоить тактику и технику игры в футбол, правила игры, должны владеть теоретическими знаниями об истории развития физической культуры и спорта, о развитии футбола, должны быть сформированы навыки самоконтроля, техники безопасности и гигиены, должен повысится уровень общей и специальной физической подготовки учащихся, должно улучшиться общее состояние здоровья учащихся и наблюдаться развитие их физических качеств, должен быть сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

**Критерии оценки результативности реализации программы.**

Результативность реализации программы определяется при помощи контрольных нормативов, которые принимаются 2 раза в год в конце каждого полугодия. Контрольные нормативы включают в себя:

1. Бег 30 м.
2. Шестиминутный бег
3. Прыжок в длину с места
4. Бег 30 м. с ведением мяча
5. Удар по мячу ногой на дальность
6. Жонглирование мячом
7. Удар по мячу ногой на точность попадания
8. Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам
9. Бросок мяча рукой на дальность.

По результатам сдачи контрольных нормативов учащимися делается вывод об освоении ими программного материала

**Контрольные нормативы.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | 11-12 лет | | 13-14 лет | |
| М | Д | М | Д |
| 1 | Бег 30 м (с) | 5,3 | 6,2 | 5,0 | 6,0 |
| 2 | 6-минутный бег (м) | 1100 | 1000 | 1300 | 1100 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 145 | 175 | 155 |
| 4 | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 6,5 | 7,5 | 6,1 | 7,1 |
| 5 | Удар по мячу ногой на дальность (м) | 35 | 25 | 45 | 35 |
| 6 | Жонглирование мячом (количество ударов) | 10 | 6 | 12 | 8 |
| 7 | Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий) | 4 | 3 | 5 | 4 |
| 8 | Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с) | 13 | 15 | 12 | 14 |
| 9 | Бросок мяча рукой на дальность (м) | 12 | 9 | 15 | 12 |

**Учебный план**

**для спортивно-оздоровительных групп 3 года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации и контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | - | Устный опрос |
| 2 | Развитие футбола в России | 1 | 1 | - | Устный опрос |
| 3 | Гигиенические знания и навыки, Закаливание | - | - | - | Устный опрос |
| 4 | Врачебный контроль и воспитательная работа | 6 | 6 | - | - |
| 5 | Правила игры в футбол | 3 | 3 | - | Устный опрос, учебные игры |
| 6 | Место занятий и оборудование | - | - | - | Устный опрос |
| 7 | Общая и специальная физическая подготовка | 89 | 2 | 87 | Тестирование по контрольным нормативам, учебные игры |
| 8 | Техника игры в футбол | 80 | 2 | 78 | Тестирование по контрольным нормативам, учебные игры |
| 9 | Тактика игры в футбол | 46 | 2 | 44 | Тестирование по контрольным нормативам, учебные игры |
| 10 | Соревнования по футболу | 18 | 1 | 17 | - |
| 11 | Выполнение норм комплекса ГТО | 4 | - | 4 | - |
| 12 | Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры | 4 | - | 4 | - |
|  | Итого | 252 | 18 | 234 | - |

# Программный материал третьего года обучения (СОГ).

**Раздел 1. Физическая культура и спорт в России**.

Теория: Организация физкультурного движения в России. Международное спортивное движение.

Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

**Раздел 2. Развитие футбола в России**.

Теория: Современный футбол и пути дальнейшего развития футбола. ФИФА и УЕФА. Сборная команда России и результаты ее участия в международных соревнованиях.

**Раздел 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.**

Раздел не представлен на данном учебном году учебного плана.

**Раздел 4. Врачебный контроль и воспитательная работа.**

Теория: Влияние занятий физическими упражнениями на развитие и здоровье школьников. Влияние на развитие организма и рост, на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ. Влияние физических упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости. Проведение тематических бесед о здоровом образе жизни, этике, толерантности, взаимовыручке и командном духе. Воспитательная работа в ходе проведения занятий.

**Раздел 5. Правила игры в футбол.**

Теория: Организация и проведение соревнований по футболу. Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Взаимодействие судьи с судьями на линии. Сигнализация флагом при различных нарушениях. Подготовка судьи к соревнованиям. Оформление протокола игры. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием после поражения. Положение о соревнованиях. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнования.

**Раздел 6. Место занятий и оборудование.**

Раздел не представлен на данном учебном году учебного плана.

**Раздел 7. Общая и специальная физическая подготовка**.

Теория: Утренняя гигиеническая гимнастика. Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса из различных исходных положений, во время ходьбы и бега. В упоре лежа — отталкивания, передвижения. Различные движения туловища и рук в положениях — широкого выпада, сидя, лежа. Движения ног с большой амплитудой махового характера. Различные прыжки на месте — с поворотами до 360°, подтягивая коленки к плечам, выполняя махи ногой. Упражнения на растягивание.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, перетягивание, переноска партнера на спине, игры с элементами сопротивления.

Акробатические упражнения. Кувырок прыжком через веревочку (высота — до 80 см) с места и с 2—3 шагов разбега. Кувырок вперед из стойки на руках. Переворот в сторону с разбега. Кувырок назад через стопку па руках.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 и 100 м на скорость. Повторный бек до 7X60 м, 5X80 м, 3—4Х100 м. Медленный бег до 30 мин. Бег, но пересеченной местности до 2500 м.

Прыжки в высоту и длину с разбега произвольным способом (совершенствование техники). Тройной прыжок с места.

Подвижные игры. Игры с элементами сопротивления: перетягивание каната, «Кто сильнее?». Игры с бегом, преодолением препятствий, переноской тяжестей, прыжками.

Спортивные игры.

Специальные упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных стартовых положений и в различных направлениях. Бег по небольшому уклону: вверх и вниз. Челночный бег (туда и обратно): 2Х10 м, 4X5 м, 2X15 м, 4Х10 м. Ведение мяча — рывок с мячом—остановка — рывок с мячом в другом направлении. Изменение способов бега (быстрый переход от обычного бега на бег спиной назад и наоборот).

Специальные упражнения для развития ловкости. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Ведение мяча головой. Ведение мяча ногами, не опуская его на землю.

Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств Подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, преодолением препятствий. То же, с отягощением. Эстафеты с и элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Толчки плечом партнера.

Специальные упражнения для развития выносливости. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, четверо против четверых, пятеро против пятерых). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью времени, а также когда одна или обе команды играют в уменьшенном по численности составе.

**Раздел 8. Техника игры в футбол.**

Теория: Анализ кинограмм выполнения технических приемов в исполнении лучших футболистов России (уточнение деталей техники). Техническое мастерство футболиста.

Практика: Удары по мячу ногой. Удары по катящемуся и летящему мячу различными способами с пово­ротом до 180° и в прыжке. Резаные удары внешней и внутренней частью подъема. Откидка мяча внешней частью подъема при ведении. Удары на точность, силу и дальность.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба, в прыжке с поворотом налево и направо. Удары на точность, силу и дальность.

Остановка мяча. Остановка мяча изученными способами с поворотом на 180°, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка опускающегося мяча бедром.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения, уве­личивая скорость движения, выполняя обводку и рывки.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении наклонить туловище влево, сделать широкий шаг левой ногой и показать, что хочешь с мячом уйти влево, — неожиданно рывком уйти вправо, захватить мяч внешней стороной стопы правой ноги; показать желание овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку,— неожиданно пропустить мяч между ног, повернуться и уйти рывком в сторону движения мяча.

Отбор мяча. Отбор мяча, толкая соперника плечом.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега. Вбрасывание на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот.

Действие вратаря против вышедшего на ворота с мячом соперника — выход из ворот на сближение с соперником, бросок в ноги. Повторный бросок на мяч. Совершенствование броска мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность.

**Раздел 9. Тактика игры в футбол.**

Теория: Характеристика игровых действий футболистов при расстановке по схеме 1—4—4—2. Тактика игры в нападении: атака широким фронтом, изменение направления атаки, атакующие действия (комбинации) флангом и по центру, выход футболиста для завершающего удара по воротам. Тактика игры в защите: создание численного преимущества в обороне, взаимостраховка.

Установка на игру: тактический план предстоящей игры, задания отдельным звеньям и игрокам. Разбор проведенной игры: выполнение намеченного тактического плана игры, удачно проведенные тактические комбинации, недостатки в игре, оценка.

Практика:

В нападении и в защите, играя по избранной тактической системе в составе команды, уметь выполнять основные обязанности на споем игровом месте.

Тактика нападения. Индивидуальные, действия. Умен, маневрировать на поле: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны.

Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом.

Игра в одно касание. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих, внутри .пиний и между линиями.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча.

Групповые действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакую­щим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организовать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководить Игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовать атаку.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя командные действия при игре по избранной тактической системе.

**Раздел 10. Соревнования по футболу**.

Практика: Участие в товарищеских и календарных играх, соревнованиях различного уровня.

**Раздел 11. Выполнение норм комплекса ГТО.**

Практика: Завершение выполнения норм комплекса ГТО. Выполнение отдельных норм комплекса ГТО.

**Раздел 12. Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике.**

Практика: Выполнение контрольных упражнений.

Сентябрь 2020г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата проведения по плану | 2 | 4 | 7 | 9 | 11 | 14 | 16 | 18 | 21 | 23 | 25 | 28 | 30 |
| Дата проведения по факту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Содержание | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| Основы техники и тактики игры в футбол |  | х |  | х | х |  |  | х |  | х | х |  |  |
| Правила игры. Организация и проведение соревнований |  |  | х |  |  | х | х |  | х |  |  | х | х |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств |  | х |  | х |  | х |  |  | х |  | х | х |  |
| Разновидности бега, ходьбы, прыжков. Строевые упражнения. |  | х |  | х |  | х |  |  | х |  | х | х |  |
| Легкоатлетические упражнения | х |  | х |  | х |  | х | х |  | х |  |  | х |
| Подвижные игры и эстафеты | х |  | х |  | х |  | х | х |  | х |  |  | х |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Упражнения для развития специальной выносливости |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| Упражнения для развития ловкости |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| **4** | **Технико-тактическая подготовка** | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 |
| **Техническая подготовка** | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| Удары по мячу головой |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |
| Удары по мячу ногой | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| Передача мяча | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Остановка мяча |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  | х |
| Ведение мяча |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |  |  |  |
| **Тактическая подготовка** | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| **5** | **Воспитательная работа** | **В ходе занятия** | | | | | | | | | | | | | |
| **итого** | | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** |

Октябрь 2020г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата проведения по плану | 2 | 5 | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 | 19 | 21 | 23 | 26 | 28 | 30 |  |
| Дата проведения по факту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Содержание | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |  |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |  |
| Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |  |
| Основы техники и тактики игры в футбол |  | х |  | х |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  |
| Правила игры. Организация и проведение соревнований |  |  | х |  | х |  | х |  |  | х |  |  | х |  |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  |
| Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |  |
| Разновидности бега, ходьбы, прыжков. Строевые упражнения. | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |  |
| Легкоатлетические упражнения |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| Подвижные игры и эстафеты |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |  |
| Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости | х | х |  |  | х | х |  |  |  | х | х |  |  |  |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | х | х |  |  | х | х |  |  |  | х | х |  |  |  |
| Упражнения для развития специальной выносливости |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |  | х | х |  |
| Упражнения для развития скорости |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |  | х | х |  |
| **4** | **Технико-тактическая подготовка** | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 |  |
| **Техническая подготовка** | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |  |
| Удары по мячу головой |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |  |  | х |  |
| Удары по мячу ногой | х | х |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  |
| Передача мяча | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| Остановка мяча |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  | х |  |
| Ведение мяча |  |  | х | х |  |  | х | х | х | х |  |  |  |  |
| **Тактическая подготовка** | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |
| **5** | **Воспитательная работа** | **В ходе занятий** | | | | | | | | | | | |  |  |
| **Итого** | | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** |  |

Ноябрь 2020г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата проведения по плану | 2 | 6 | 9 | 11 | 13 | 16 | 18 | 20 | 23 | 25 | 27 | 30 |  |
| Дата проведения по факту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Содержание | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 |  |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |  |
| Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |  |
| Основы техники и тактики игры в футбол |  | х |  | х |  | х |  | х |  | х |  | х |  |
| Правила игры. Организация и проведение соревнований |  |  | х |  | х |  | х |  | х |  | х |  |  |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  |
| Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |  |
| Разновидности бега, ходьбы, прыжков. Строевые упражнения. | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |  |
| Легкоатлетические упражнения |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| Подвижные игры и эстафеты |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |  |
| Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| Упражнения для развития специальной выносливости | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |  |
| Упражнения для развития скорости | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |  |
| **4** | **Технико-тактическая подготовка** | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 |  |
| **Техническая подготовка** | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |  |
| Удары по мячу головой |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |
| Удары по мячу ногой | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |  |
| Передача мяча | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| Остановка мяча |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  |  |
| **Тактическая подготовка** | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |
| **5** | **Воспитательная работа** |  | **В ходе занятий** | | | | | | | | | | | | |
| **Итого** | | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** |  |

Декабрь 2020г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата проведения по плану | 2 | 4 | 7 | 9 | 11 | 14 | 16 | 18 | 21 | 23 | 25 | 28 | 30 |  |
| Дата проведения по факту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Содержание | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 |  |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |  |
| Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |  |
| Основы техники и тактики игры в футбол |  | х |  | х |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  |
| Правила игры. Организация и проведение соревнований |  |  | х |  | х |  | х |  |  | х |  |  | х |  |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  |
| Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |  |
| Разновидности бега, ходьбы, прыжков. Строевые упражнения. | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |  |
| Легкоатлетические упражнения |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| Подвижные игры и эстафеты |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |  |
| Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |  |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |  |
| Упражнения для развития специальной выносливости |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| Упражнения для развития скорости |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| **4** | **Технико-тактическая подготовка** | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 |  |
| **Техническая подготовка** | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |  |
| Удары по мячу головой | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  | х | х |  |  |
| Удары по мячу ногой | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| Передача мяча |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |  |  | х |  |
| Остановка мяча |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  | х |  |
| Ведение мяча |  |  |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |  |  |
| **Тактическая подготовка** | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |
| **5** | **Воспитательная работа** | **В ходе занятий** | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого** | | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** |  |

Январь 2021г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата проведения по плану | 6 | 8 | 11 | 13 | 15 | 18 | 20 | 22 | 25 | 27 | 29 |
| Дата проведения по факту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Содержание | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| Основы техники и тактики игры в футбол |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
| Правила игры. Организация и проведение соревнований |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| Разновидности бега, ходьбы, прыжков. Строевые упражнения. | Х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| Легкоатлетические упражнения |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Подвижные игры и эстафеты |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| Упражнения для развития специальной выносливости |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Упражнения для развития скорости |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| **4** | **Технико-тактическая подготовка** | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 |
| **Техническая подготовка** | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| Удары по мячу головой |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |  |
| Удары по мячу ногой | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| Передача мяча | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  | х |
| Остановка мяча |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Ведение мяча |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |
| **Тактическая подготовка** | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| **5** | **Воспитательная работа** | **В ходе занятий** | | | | | | | | | |  |
| **Итого** | | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** |
|  | |  |  |  |

Февраль 2021г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата проведения по плану | 1 | 3 | 5 | 8 | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 | 22 | 24 | 26 |
| Дата проведения по факту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Содержание | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| Основы техники и тактики игры в футбол |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |
| Правила игры. Организация и проведение соревнований |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| Разновидности бега, ходьбы, прыжков. Строевые упражнения. | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| Легкоатлетические упражнения |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |
| Подвижные игры и эстафеты |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| Упражнения для развития специальной выносливости |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |
| Упражнения для развития скорости |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |
| **4** | **Технико-тактическая подготовка** | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 |
| **Техническая подготовка** | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| Удары по мячу головой |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |
| Удары по мячу ногой | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| Передача мяча | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  | х | х |
| Остановка мяча |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |  |  |
| Ведение мяча |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  |
| **Тактическая подготовка** | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| **5** | **Воспитательная работа** | **В ходе занятий** | | | | | | | | | | | |
|  | **Итого** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** |

Март 2021г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата проведения по плану | 1 | 3 | 5 | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 | 22 | 24 | 26 | 29 | 31 |
| Дата проведения по факту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Содержание | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| Основы техники и тактики игры в футбол |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  |
| Правила игры. Организация и проведение соревнований |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Разновидности бега, ходьбы, прыжков. Строевые упражнения. | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Легкоатлетические упражнения |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| Подвижные игры и эстафеты |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Упражнения для развития специальной выносливости |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| Упражнения для развития скорости |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| **4** | **Технико-тактическая подготовка** | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 |
| **Техническая подготовка** | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| Удары по мячу головой |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |  |  | х |
| Удары по мячу ногой | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Передача мяча | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| Остановка мяча |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| Ведение мяча |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  |  |
| **Тактическая подготовка** | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| **5** | **Воспитательная работа** | **В ходе занятий** | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого** | | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** |

Апрель 2021г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата проведения по плану | 2 | 5 | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 | 19 | 21 | 23 | 26 | 28 | 30 |
| Дата проведения по факту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Содержание | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| Основы техники и тактики игры в футбол |  | х |  | х | х |  |  | х |  | х | х |  | х |
| Правила игры. Организация и проведение соревнований | х |  | х |  |  | х | х |  | х |  |  | х |  |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Разновидности бега, ходьбы, прыжков. Строевые упражнения. | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Легкоатлетические упражнения |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| Подвижные игры и эстафеты |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Упражнения для развития специальной выносливости |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| Упражнения для развития скорости |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| **4** | **Технико-тактическая подготовка** | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 |
| **Техническая подготовка** | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| Удары по мячу головой |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |  |  | х |
| Удары по мячу ногой | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Передача мяча | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| Остановка мяча |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| Ведение мяча |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  |  |
| **Тактическая подготовка** | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| **5** | **Воспитательная работа** | **В ходе занятий** | | | | | | | | | | | |  |
| **Итого** | | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** |

Май 2021г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата проведения по плану | 3 | 5 | 7 | 10 | 12 | 14 | 17 | 19 | 21 | 24 | 26 | 28 | 31 |
| Дата проведения по факту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Содержание | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| Основы техники и тактики игры в футбол | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| Правила игры. Организация и проведение соревнований |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Разновидности бега, ходьбы, прыжков. Строевые упражнения. | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Легкоатлетические упражнения |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| Подвижные игры и эстафеты |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Упражнения для развития специальной выносливости |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| Упражнения для развития скорости |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| **4** | **Технико-тактическая подготовка** | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 |
| **Техническая подготовка** | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| Удары по мячу головой |  |  |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Удары по мячу ногой | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Передача мяча | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |  |
| Остановка мяча |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| Ведение мяча |  |  | х | х |  |  |  |  |  |  | х | х |  |
| **Тактическая подготовка** | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| **5** | **Воспитательная работа** |  | **В ходе занятий** | | | | | | | | | | |  |
|  | **Итого** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** |

Июнь 2021г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата проведения по плану | 2 | 4 | 7 | 9 | 11 | 14 | 16 | 18 | 21 | 23 | 25 | 28 | 30 |
| Дата проведения по факту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Содержание | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| Основы техники и тактики игры в футбол | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| Правила игры. Организация и проведение соревнований |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Разновидности бега, ходьбы, прыжков. Строевые упражнения. | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Легкоатлетические упражнения |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| Подвижные игры и эстафеты |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х |
| Упражнения для развития специальной выносливости |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| Упражнения для развития скорости |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| **4** | **Технико-тактическая подготовка** | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 |
| **Техническая подготовка** | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| Удары по мячу головой |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |  |  | х |
| Удары по мячу ногой | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |  |
| Передача мяча | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| Остановка мяча |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |
| Ведение мяча |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  | х |
| **Тактическая подготовка** | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| **5** | **Воспитательная работа** | **В ходе занятий** | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого** | | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** |