

**Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная
школа № 233 с углубленным изучением иностранных языков
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга**

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

РАССМОТРЕНО

Заседание МО
протокол
№ 1 от 30.08.2023

**РЕКОМЕНДОВАНО
К
ИСПОЛЬЗОВАНИЮ**

на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 233
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от «31» августа 2023

СОГЛАСОВАНО

Руководителем
ОДОД
ГБОУ средней
школы
№ 233
Фукс В.А.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ГБОУ
средней школы № 233
Попова Н.С.
Приказ № 11/1
отт 01.09.2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

педагога дополнительного образования

Еимовой Галины Николаевны

высшей квалификационной категории

Общеобразовательная общеразвивающая программа: **Юный футболист**

Срок реализации программы: **3 года**

Количество часов по программе: **216 часов**

Год обучения детей по программе (в текущем году): **второй**

Группа **№ 1.2**

Возраст детей, обучающихся в текущем году: **7-9 лет**

Режим занятий: **3 раза в неделю по 2 часа**

2023 – 2024 учебный год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2-й год обучения

Данная рабочая программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Технические приемы, тактические действия и игра в футбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Задачи:

Образовательные:

1. Обучить занимающихся технике использования элементов упражнений, физическим упражнениям, базовым движениям.
2. Обучить навыкам индивидуального подхода к тренировочному циклу футбола.

Развивающие:

1. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию опорно-двигательного аппарата, костно- мышечной системы организма.
2. Развитие выносливости организма, укрепление сердечно-сосудистой системы. К развивающим качествам относятся сила, быстрота, выносливость, координация (равновесие и вестибулярная устойчивость, точность в управлении движениями), гибкость.

Воспитательные:

1. Воспитывать в каждом занимающемся навыки коллективного взаимодействия.
2. Воспитывать волевые качества личности.
3. Приобщать к здоровому образу жизни.

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
3. Владеют следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения.
5. Применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.
4. Выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды.
5. Умеют оценивать игровую ситуацию.
6. Осуществляют переход от обороны к атаке.
7. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
8. Умеют оценивать свои игровые действия.
9. Осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударе вблизи своих ворот).
10. Приобретают практику судейства игр.

Учебно-тематический план

II-й год обучения

№	Тема	всего часов	теория	практика
1	Организационное занятие. Инструктаж по охране труда.	2	2	
2	Теоретическая подготовка: 1. Гигиенические знания. Закаливание. 2. Режим и питание спортсмена. 3. Врачебный контроль и самоконтроль. 4. Понятие о травмах. 5. Спортивный массаж. 6. Физиологические основы спортивной тренировки.	8	8	

3	Общая физическая подготовка: 1. Строевые упражнения 2. Общеразвивающие упражнения без предметов 3. Упражнения для развития специальной выносливости. 4. Упражнения для развития ловкости.	28		28
3	Специальная физическая подготовка: 1. Упражнения для развития быстроты. 2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. 3. Упражнения для развития ловкости.	30		30
4	Техническая подготовка: 1. Техника передвижения. 2. Удары по мячу ногой. 3. Удары по мячу головой. 4. Остановка мяча. 5. Ведение мяча. 6. Обманные движения (финты). 7. Отбор мяча. 8. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. 9. Техника игры вратаря. 10. Открытое занятие	64		64
6	Тактическая подготовка: 1. Тактика нападения, а) индивидуальные действия с мячом и без мяча, б) групповые действия. в) командные действия. 2. Тактика защиты, а) индивидуальные действия, б) групповые действия, в) тактика вратаря. 2. Открытое занятие	64		64
6	Участие в соревнованиях.	18		18
7	Контрольно- переводные испытания. Итоговое занятие	2		2
Итого:		216	10	206

Содержание программы
Второй год обучения.

1 Организационное занятие. Правила техники безопасности

Характеристика и содержание программы.

Правила безопасности на занятиях и профилактика травматизма.

Основы личной гигиены занимающихся.

2. Теоретическая подготовка.

Правила техника безопасности и охрана труда.

Гигиенические знания. Закаливание.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами.

Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание).

Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня.

Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения

сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Режим и питание спортсмена.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсменов.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача).

Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

3. *Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Сгибания и разгибания, вращения руки, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты шеи в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях — наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, прыжки на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвигание на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (набивного) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серий прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Бег с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением силы рывка, количества повторений и сокращением интервалов между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин. ловлей с отбиванием мяча; ловлей мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега, толчки одной и обеими ногами доставая высоко подвешенный мяч, головой, ногой, руками; то же выполняя в прыжке поворот на 180°.

Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенными на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями тела бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафета с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

4. Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя прямо, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения бега на уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-200 м, (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег задом наперед и т.п.

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол с упрощенными правилами.

2. Упражнения для развития: скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком).

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

5. Техническая подготовка.

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резано удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с измененным направлением и траекторией полета). Удары по мячу в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и вперед (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего спереди мяча. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом

Обманные движения (финты). Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч.

Финты ударом ногой собиранием мяча под себя и с пропуском мяча партнеру, «Ударом головой». Обманные движения «Остановка и во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнерам с пропуском мяча».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановки мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка, и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

6. Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание», для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Взаимодействия 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. Смена флангов атаки путем точной длиной передачи мяча на свободный от

игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрирования, т.е. осуществление «закрытия» и создание препятствий в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по мячу.

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника. Осуществлять правильный выбор позиции и страховку партнера. Организовывать противодействие комбинациям «стенка», «скрещивание», «передача мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении произвольных и стандартных «комбинаций». Организация и построение игровой комбинации с участием вратаря. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. 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; указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; в ведение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

7. Участие в соревнованиях. Товарищеские игры с командами соседних школ. Участие в соревнованиях на первенство района и города.

8. Итоговое занятие. Подведение итогов за год. Награждение.

**Календарно-тематическое планирование
(2 год обучения)**

№	неделя	Тема занятия	Количество часов
1.	1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2
2.	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2
3.	2	Контроль физического развития.	2
4.	2	Контроль физической подготовки.	2
5.	2	Контроль технической подготовки.	2
6.	3	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2
7.	3	Физическая подготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2
8.	3	Физическая подготовка. Бег, прыжки, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2
9.	4	Физическая подготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2
10.	4	Физическая подготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2
11.	4	Физическая подготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2
12.	5	Физическая подготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2
13.	5	Физическая подготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2
14.	5	Элементы акробатики.	2
15.	6	Элементы акробатики.	2
16.	6	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2
17.	6	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2
18.	7	Соревнования в группе.	2
19.	7	Соревнования в группе.	2
20.	7	Соревнования в группе.	2
21.	8	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2
22.	8	Бег в сочетании с ходьбой.	2
23.	8	Групповые соревнования.	
24.	9	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2
25.	9	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2
26.	9	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2
27.	10	Упражнение «квадрат».	2
28.	10	Двусторонняя учебная игра.	2
29.	10	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2
30.	11	Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.	2
31.	11	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2
32.	11	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2
33.	12	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2
34.	12	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2

35.	12	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2
36.	13	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2
37.	13	Групповые соревнования.	2
38.	13	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2
39.	14	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2
40.	14	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2
41.	14	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2
42.	15	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2
43.	15	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
44.	15	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2
45.	16	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2
46.	16	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2
47.	16	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2
48.	17	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2
49.	17	Отбор мяча толком плеча в плечо	2
50.	17	. Двусторонняя учебная игра.	2
51.	18	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2
52.	18	Контроль физического развития.	2
53.	18	Контроль физической подготовки.	2
54.	19	Контроль технической подготовки.	2
55.	19	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2
56.	19	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2
57.	20	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2
58.	20	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2
59.	20	Игры на развитие ориентации и мышления.	2
60.	21	Чеканка мяча через стойку.	2
61.	21	Ввод мяча вратаря ударом ног.	2
62.	21	Двусторонняя учебная игра.	2
63.	22	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2
64.	22	Групповые соревнования.	2
65.	22	Соревнования в группе.	2
66.	23	Соревнования в группе.	2
67.	23	Вратарь: ловля катящегося мяча.	2
68.	23	Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2
69.	24	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2
70.	24	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2
71.	24	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2

72.	25	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2
73.	25	Групповые соревнования.	2
74.	25	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2
75.	26	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2
76.	26	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2
77.	26	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель.	2
78.	27	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2
79.	27	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2
80.	27	Групповые соревнования.	2
81.	28	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2
82.	28	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2
83.	28	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2
84.	29	Игра на опережение, старты из различных положений.	2
85.	29	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2
86.	29	Футбол без ворот, гандбол. Тренировка меткости.	2
87.	30	Игры, развивающие физические способности.	2
88.	30	Бег с остановками и изменением направления.	2
89.	30	Развитие координационных способностей.	2
90.	31	Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	2
91.	31	Элементы акробатики.	2
92.	31	Элементы акробатики.	2
93.	32	Групповые соревнования.	2
94.	32	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2
95.	32	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2
96.	33	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2
97.	33	Двусторонняя учебная игра.	2
98.	33	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2
99.	34	Бег в сочетании с ходьбой.	2
100.	34	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2
101.	34	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	2
102.	35	Групповые соревнования.	2
103.	35	Соревнования в группе.	2
104.	35	Соревнования в группе.	2
105.	36	Двусторонняя учебная игра.	2
106.	36	Двусторонняя учебная игра.	2
107.	36	Итоговое занятие.	2
108.	37	Итоговое занятие. Задание для самостоятельной подготовки.	2