Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №416 Петродворцового района Санкт-Петербурга
«Школа развития личности имени Веры Васильевны Павловой»

ПРИНЯТА
На Педагогическом совете
Протокол № 1 от 26.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ СОШ №416
_____ Н.Е. Ивашкина
Приказ № 150-о от 26.08.2025 г.

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол»

Срок реализации: **2** года
Возраст учащихся: 12 – 17 лет

Разработчик: Хенин Алексей Вячеславович
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» разработана и скорректирована в соответствии с современными требованиями и нормативными документами.

Футбол - командная игра, но на начальном этапе многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение техническим приёмам и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно играть в насыщенных соперниками зонах поля.

Футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен строиться на основе этих закономерностей и принципов. Есть, например, закономерности освоения технических приёмов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективности техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приёма, вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях. Многократное повторение технических приёмов – мы должны воспроизвести в организованных условиях футбольных школ.

Направленность образовательной программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы. Обучающиеся 12 - 17 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача.

Актуальность данной программы. В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно- оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно- оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Педагогическая целесообразность программы связана с реализацией обеспечивающая формирование различных ценностей:

- формируются установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- развиваются коммуникативные навыки: сотрудничество со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, готовность слушать собеседника и вести диалог; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий;

• воспитываются самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- идёт развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; физические потребности к тренировкам и участия в соревнованиях**.**

Уровень освоения программы – общекультурный (144 часа в год)

Формирование и развитие способностей детей, формирование общей культуры учащихся; удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация свободного времени.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся 12 – 17 лет. Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Объём и срок освоения программы. Программа рассчитана на два года обучения. **Всего 288 часов.** Первый и второй год обучения составляет по **144 часа.**

Цель программы – раскрытие физического, спортивного, волевого потенциала личности обучающихся, обеспечение содержательного нравственно- здорового досуга.

Задачи:

Обучающие:

- Обучение основам игры в футбол;
- Подготовка квалифицированных спортсменов;
- Обучение теории техники и тактики игры.

Воспитательные:

- Воспитание отношения к футболу как к серьёзным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную и физическую направленность;
- Воспитание настойчивости, целеустремлённости, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;
- Выработка умения применять полученные знания на практике.

Развивающие:

- Развитие стремления к самостоятельности;
- Развитие физических способностей: силы, быстроты, ловкости выносливости и умения производить расчёты на несколько ходов вперёд, образного и аналитического мышления;
- Осуществление всестороннего физического развития.

Условия реализации программы

Набор детей в группу осуществляется с 12 - 17 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня.

Наполняемость учебных групп — 15 человек.

По окончании курса обучающиеся будут знать основы теории и практики футбольной игры, уметь производить расчёты на несколько ходов вперёд, моделировать комбинации игры, овладеют элементарными навыками игры в футбол.

При реализации программы используется без отметочная система оценки знаний, индивидуальные результаты обучающихся фиксируются по результатам футбольных турниров (официальных игр).

Формы проведения занятий

В ходе реализации программы сочетаются следующие формы занятий: групповая.

Групповые занятия предназначены для формирования у детей целостного восприятия разучиваемых оркестровых произведений, а также развития умений и навыков.

Структура спортивного занятия.

Занятие состоит из трех частей: вводная (разминка – разогревание мышц); основная (работа -отработка определенного элемента игры); заключительная (закрепление пройденного материала).

В программе использованы различные методы работы, такие как наглядно- слуховой, наглядно- зрительный, практический. Данные методы способствуют целостному развитию учащихся, формированию у них практических умений и навыков, представлений, развитию креативности.

Для повышения общего творческого потенциала учеников, стимулирования их деятельности важным моментом является участие в соревнованиях районного уровня.

Материально-техническое обеспечение программы

Техническое и материальное обеспечение:

- Наличие спортивного зала (24х12 м) и спортивной площадки;
- Наличие футбольных мячей №4 и №5 на каждого ученика;
- Конусы (цветные);
- Манишки;

Планируемые результаты

Отражаются в индивидуальных качественных компетенциях учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

Личностные результаты:

- овладевать техникой и тактикой игры в футбол;
- повышать мотивацию к изучению потребности играть в футбол;
- ориентироваться в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих;
- давать себе установку на здоровый образ жизни.
- развивать любознательность и сообразительность;
- развивать способность к самооценке на основе критерия успешности;
- реализовать установку на ЗОЖ в реальном поведении и поступках.

Метапредметные результаты:

- планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и с условиями её реализации;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учёта характера сделанных ошибок.
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- самостоятельно учитывать действия в новом учебном материале;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательными являются:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнений учебных заданий с использованием дополнительной литературы;
- устанавливать причинно-следственные связи.
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и интернета;
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логические рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.

Коммуникативными являются:

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

Особенности организации образовательного процесса

- Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня;
- Поиск новых педагогических технологий и методик преподавания спортивной игры баскетбол.

Формы организации деятельности детей на занятии

- фронтальная (работа педагога со всеми учащимися одновременно: показ, объяснение, беседа);
- коллективная (организация взаимодействия между всеми детьми одновременно: групповой показ, игра);
- групповая (совместные действия, общение, взаимопомощь: работа в малых группах, группах сменного состава, в парах);
- индивидуальная (для коррекции пробелов в знаниях, отработки отдельных навыков).

Учебный план

1 год обучения

1.	**Теоретическая подготовка**	**4**
1.1	Правила игры в мини- футболе и жестикуляция судей	4
2.	**Физическая подготовка футболистов**	**16**
2.1	Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты	4
2.2	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы	4
2.3	Комбинации из освоенных элементов	8
3.	**Ведения мяча и жонглирование**	**30**
3.1	Перекатывание мяча вперед, назад, в стороны	4
3.2	Ведение мяча ведущая правая, левая, попеременно	4
3.3	Ведение мяча по прямой, зигзагами, по кругу	4
3.4	Жонглирование двумя ногами(стопами) попеременно	4
3.5	Жонглирование двумя ногами(бедрами) попеременно	4
3.6	Жонглирование одной ногой(стопой) не опуская ногу	4
3.7	Жонглирование головой	2
3.8	Жонглирование всеми частями тела попеременно	4
4.	**Удары и остановки мяча**	**24**
4.1	Удар внутренней частью стопы	4
4.2	Удар внешней частью стопы	4
4.3	Удар подъёмом стопы	4
4.4	Удар с лета	4
4.5	Удар головой	4
4.6	Остановка подошвой стопы. Остановка коленом	4
5.	**Передачи и отбор мяча**	**30**
5.1	Передача после остановки мяча	6
5.2	Передача после ведения мяча	6
5.3	Передача в одно касание	6
5.4	Отбор выбиванием мяча	6
5.5	Отбор перехватом на опережение	6
6.	**Нормативы и соревнования**	**40**
6.1	По физической подготовке	4
6.2	По специальной физической подготовке	4
6.3	По технической подготовке	4
6.4	Участие в официальных соревнованиях	8

6.5	Участие в турнирах и товарищеских встречах	20
Итого:		**144**

2 год обучения

1.	**Теоретическая подготовка**	**4**
1.1	Правила игры в мини- футболе и жестикуляция судей	4
2.	**Физическая подготовка футболистов**	**16**
2.1	Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты	4
2.2	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы	4
2.3	Комбинации из освоенных элементов	8
3.	**Ведения мяча и жонглирование**	**30**
3.1	Перекатывание мяча вперед, назад, в стороны	4
3.2	Ведение мяча ведущая правая, левая, попеременно	4
3.3	Ведение мяча по прямой, зигзагами, по кругу	4
3.4	Жонглирование двумя ногами(стопами) попеременно	4
3.5	Жонглирование двумя ногами(бедрами) попеременно	4
3.6	Жонглирование одной ногой(стопой) не опуская ногу	4
3.7	Жонглирование головой	2
3.8	Жонглирование всеми частями тела попеременно	4
4.	**Удары и остановки мяча**	**24**
4.1	Удар внутренней частью стопы	4
4.2	Удар внешней частью стопы	4
4.3	Удар подъёмом стопы	4
4.4	Удар с лета	4
4.5	Удар головой	4
4.6	Остановка подошвой стопы. Остановка коленом	4
5.	**Передачи и отбор мяча**	**30**
5.1	Передача после остановки мяча	6
5.2	Передача после ведения мяча	6
5.3	Передача в одно касание	6
5.4	Отбор выбиванием мяча	6
5.5	Отбор перехватом на опережение	6
6.	**Нормативы и соревнования**	**40**
6.1	По физической подготовке	4
6.2	По специальной физической подготовке	4
6.3	По технической подготовке	4
6.4	Участие в официальных соревнованиях	8

6.5	Участие в турнирах и товарищеских встречах	20
Итого:		**144**

УТВЕРЖДЕН
Директор ГБОУ СОШ № 416
_____Н.Е. Ивашкина

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«ФУТБОЛ»
Педагог: Хенин Алексей Вячеславович

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.25	31.08.27	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	01.09.25	31.08.26	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы «ФУТБОЛ», физкультурно- спортивной направленности, имеющей общекультурный уровень освоения. Срок реализации - 1 год. Программа адресована детям от 12 до 17 лет. Разработчик: Хенин Алексей Вячеславович, педагог дополнительного образования.

Условия реализации программы. Набор детей в группу осуществляется с 12 - 17 лет на свободной основе по желанию учащихся, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача.

Группы могут формироваться как одновозрастные, так и разновозрастные, при этом старшие ребята помогают младшим при организации и проведении похода, на занятиях и тренировках. Дополнительный набор учащихся на обучение возможен на вакантное место по желанию учащихся на основе собеседования, включающего в себя и сдачу нормативов по общей физической подготовке, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача.

Списочный состав групп формируется по норме наполняемости: не менее 15 человек.

Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня.

Цель программы – раскрытие физического, спортивного, волевого потенциала личности обучающихся, обеспечение содержательного нравственно- здорового досуга.

Задачи:

Обучающие:

- Обучение основам игры в футбол;
- Подготовка квалифицированных спортсменов;
- Обучение теории техники и тактики игры.

Воспитательные:

- Воспитание отношения к футболу как к серьёзным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную и физическую направленность;
- Воспитание настойчивости, целеустремлённости, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;
- Выработка умения применять полученные знания на практике.

Развивающие:

- Развитие стремления к самостоятельности;
- Развитие физических способностей: силы, быстроты, ловкости выносливости и умения производить расчёты на несколько ходов вперёд, образного и аналитического мышления;
- Осуществление всестороннего физического развития.

Планируемые результаты

Отражаются в индивидуальных качественных компетенциях учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

Личностные результаты:

- овладевать техникой и тактикой игры в футбол;
- повышать мотивацию к изучению потребности играть в футбол;

- ориентироваться в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих;
- давать себе установку на здоровый образ жизни.
- развивать любознательность и сообразительность;
- развивать способность к самооценке на основе критерия успешности;
- реализовать установку на ЗОЖ в реальном поведении и поступках.

Метапредметные результаты:

- планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и с условиями её реализации;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учёта характера сделанных ошибок.
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- самостоятельно учитывать действия в новом учебном материале;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательными являются:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнений учебных заданий с использованием дополнительной литературы;
- устанавливать причинно-следственные связи.
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и интернета;
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логические рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.

Коммуникативными являются:

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

Содержание программы

№ п/п	Наименование (темы) раздела	Количество часов	Содержание
1	**Теоретическая подготовка**	**4**	Правила игры в футболе и жестикуляция судей
2	**Физическая подготовка футболистов**	**16**	Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты. Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы. Комбинации из освоенных элементов.
3	**Ведения мяча и жонглировани е**	**30**	Ведение мяча: Внутренней и внешней сторонами подъёма; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель; после остановок разными способами. Жонглирование мячом: одной ногой /стопой/; двумя ногами /стопами/; двумя ногами /бёдрами/; с чередованием «стопа-бедро» одной ногой; с чередованием «стопа-бедро» двумя ногами; головой; с чередованием «стопа-бедро-голова».
4	**Удары и остановки мяча**	**24**	Остановки мяча: мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку, - подошвой и разными частями стопы; мяча, летящего по воздуху, - стопой, бедром, грудью и головой. Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой; если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен, б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.
5	**Передачи и отбор мяча**	**30**	Удары по мячу: удар по неподвижному мячу; после прямолинейного бега; после зигзагообразного бега; после имитации сопротивления партнёра; после реального сопротивления партнёра (игра1×1).

			Удары по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнёра и удар. Удары после приёма мяча: после коротких, средних и длинных передач мяча; 2. после игры в стенку (короткую и длинную). Удары в затруднённых условиях: • по летящему мячу; • из-под прессинга; • в игровом упражнении 1×1. 3. • Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре: • завершение игровых эпизодов; • штрафные и угловые удары.
			Передача после остановки мяча. Передача после ведения мяча. Передача в одно касание. Отбор выбиванием мяча. Отбор перехватом на опережение. Выбрасывание мяча из аута. Техника передвижений в игре. Обводка соперника в борьбе или без борьбы.
6	**Нормативы и соревнования**	**40**	• Приём нормативов по физической подготовке. • Приём нормативов по специальной физической подготовке. • Приём нормативов по технической подготовке. • Участие в официальных соревнованиях. Участие в турнирах и товарищеских встречах.
Итого		**144**	

С учётом всего вышесказанного составлена эта программа, в основе которой лежит принцип: много повторений одного и того же технического приёма в разных упражнениях. Повторений, как в стандартных, так и в ситуационных условиях.

Методические материалы

Описание методов, приёмов, технологий, практик, используемых в программе.	***Методы обучения*:** В программе использованы различные методы работы, такие как наглядно- слуховой, наглядно-зрительный, практический. Данные методы способствуют целостному развитию учащихся, формированию у них

	практических умений и навыков, представлений, развитию креативности. ***Педагогические технологии:*** Программа предусматривает возможность организации образовательного процесса индивидуального и группового обучения, в очно – заочном или заочном формате с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. В течение года в случае возникновения сложной эпидемиологической обстановки возможен переход полностью или частично на электронное обучение с применением дистанционных технологий с учётом требований действующих Санитарно-эпидемиологических правил.
Перечень дидактических средств (Иллюстративные. Демонстрационные. Раздаточные)	***Организационно- педагогические средства:*** методические рекомендации по проведению занятий, по подготовке участия в соревнованиях районного уровня. ***Дидактические средства:*** *демонстрационные:* электронные видео фрагменты совершенствования элементов техники игры; *иллюстративные:* иллюстрации технико- тактических приёмов игры ***раздаточные:*** по выполнению упражнений над совершенствованием физических качеств по методу круговой тренировки ***электронные образовательные ресурсы:*** презентации к темам программы, CD/DVD с записями выступлений профессиональных команд

Информационные источники

для педагога:

Теория и методика спортивной тренировки

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / К.А. Буццичелли, пер.: М. Прокопьева, Т. Бомпа .— [3-еизд.] .— М. : Спорт, 2019 .— 385 с.
2. Григорьева, И.И. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Ч. I. Организация тренировочного процесса / Д.Н. Черноног, ред.: Ю.Д. Нагорных, И.И. Григорьева .— М. :Спорт, 2019.— 297 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте/ Ю. В. Верхошанский .— 3-е изд. — М. : Советский спорт, 2018 .— 214 с.
4. Занковец, В. Э. Энциклопедия тестирований / В. Э. Занковец .— М. : Спорт, 2019 .— 457 с.
7. Якимов, А.М. Основы тренерского мастерства / А.М. Якимов .— 2-е изд. — М. : Спорт, 2018 .— 177 с.
8. Селуянов, В.Н. Футбол: проблемы физической и технической подготовки / В.Н.

Селуянов, К.С. Сарсания, В.А. Заборова. - Долгопрудный: Интеллектик, 2019. - 160 с.

Психологическая подготовка

1. Ильин Е.П. Психология спорта: книга из серии «Мастера психологии» - Питер СПб. – 2018 – 352 с.
2. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений : Записки практического психолога спорт/ Р.М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2019. – 292 с.

для обучающихся:

Перечень ресурсов сети «Интернет», необходимых для освоения программы

Сайт Российского футбольного союза www.rfs.ru Раздел «Наши методики

Оценочные материалы

Сроки, виды, формы и методы отслеживания результата	**Входной контроль -** проводится в сентябре (на первых занятиях) для учащихся 1-го года обучения/поступивших на 2-ой и последующие года обучения с целью выявления индивидуальных особенностей учащихся, уровня их физических способностей. **Текущий контроль** - *проводится в течение года, возможен на каждом занятии, по окончании изучения темы (раздела)* **Промежуточная аттестация –** *в конце полугодия учебного года (декабрь), проверка освоения программы и учёт изменений.* **Итоговый контроль (оценивание) -** *проводится в конце обучения по программе – обобщение результатов контроля за весь учебный год обучения.* Формы и методы: - выполнение практических заданий для определения уровня развития технико-тактических навыков, - педагогическое наблюдение и анализ выполнения заданий.
Формы фиксации результата	- Портфолио, копилка достижений - Видео, аудиозаписи - Грамоты, дипломы

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ № 416
_____Н.Е. Ивашкина

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Тема учебного занятия	Тип подготовки	Всего часов	Дата	Дата Факт
1	Правила игры в футболе и жестикуляция судей	Теор.	2		
2	Правила игры в футболе и жестикуляция судей	Теор.	2		
3	Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты.	Физическ.	2		
4	Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты.	Физическ.	2		
5	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы.	Физическ.	2		
6	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы.	Физическ.	2		
7	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы.	Физическ.	2		
8	Комбинации из освоенных элементов.	Физическ.	2		
9	Комбинации из освоенных элементов.	Физическ.	2		
10	Комбинации из освоенных элементов.	Физическ.	2		
11	Ведение мяча: Внутренней и внешней сторонами подъёма.	Техн.	2		
12	Ведение мяча: Внутренней и внешней сторонами подъёма.	Техн.	2		
13	Ведение мяча: Внутренней и внешней сторонами подъёма.	Техн.	2		
14	Ведение мяча: Внутренней и внешней сторонами подъёма.	Техн.	2		
15	Ведение мяча: с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений.	Техн.	2		
16	Ведение мяча: с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений.	Техн.	2		
17	Ведение мяча: с обводкой стоек; с применением обманных движений.	Техн.	2		
18	Ведение мяча: с обводкой стоек; с применением обманных движений.	Техн.	2		
19	Ведение мяча: с последующим ударом в цель; после остановок разными способами.	Техн.	2		
20	Ведение мяча: с последующим ударом в цель; после остановок разными способами.	Техн.	2		
21	Жонглирование мячом: одной ногой /стопой/; двумя ногами /стопами/; двумя ногами /бёдрами/; с чередованием «стопа-бедро» одной ногой.	Техн.	2		
22	Жонглирование мячом: одной ногой /стопой/; двумя ногами /стопами/; двумя ногами /бёдрами/; с чередованием «стопа-бедро» одной ногой.	Техн.	2		
23	Жонглирование мячом: с чередованием «стопа-бедро» двумя ногами; головой; с чередованием «стопа-бедро-голова».	Техн.	2		

24	Жонглирование мячом: с чередованием «стопа-бедро» двумя ногами; головой; с чередованием «стопа-бедро-голова».	Техн.	2		
25	Жонглирование мячом: с чередованием «стопа-бедро» двумя ногами; головой; с чередованием «стопа-бедро-голова».	Техн.	2		
26	Остановки мяча: мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку, - подошвой и разными частями стопы.	Техн.	2		
27	Остановки мяча: мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку, - подошвой и разными частями стопы.	Техн.	2		
28	Остановки мяча: мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку, - подошвой и разными частями стопы.	Техн.	2		
29	Остановки мяча: мяча, летящего по воздуху, - стопой, бедром, грудью и головой.	Техн.	2		
30	Остановки мяча: мяча, летящего по воздуху, - стопой, бедром, грудью и головой.	Техн.	2		
31	Остановки мяча: мяча, летящего по воздуху, - стопой, бедром, грудью и головой.	Техн.	2		
32	Передачи мяча: короткие, средние и длинные.	Техн.	2		
33	Передачи мяча: короткие, средние и длинные.	Техн.	2		
34	Передачи мяча: короткие, средние и длинные.	Техн.	2		
35	Передачи мяча: выполняемые разными частями стопы; головой; если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен, б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.	Техн.	2		
36	Передачи мяча: выполняемые разными частями стопы; головой; если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен, б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.	Техн.	2		
37	Передачи мяча: выполняемые разными частями стопы; головой; если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен, б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.	Техн.	2		
38	Удары по мячу: удар по неподвижному мячу; после прямолинейного бега.	Техн.	2		
39	Удары по мячу: удар по неподвижному мячу; после прямолинейного бега.	Техн.	2		
40	Удары по мячу: после зигзагообразного бега; после имитации сопротивления партнёра.	Техн.	2		

41	Удары по мячу: после зигзагообразного бега; после имитации сопротивления партнёра.	Техн.	2		
42	Удары по мячу: после реального сопротивления партнёра (игра1×1).	Техн.	2		
43	Удары по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнёра и удар.	Техн.	2		
44	Удары по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнёра и удар.	Техн.	2		
45	Удары по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнёра и удар.	Техн.	2		
46	Удары по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнёра и удар.	Техн.	2		
47	Удары по движущемуся мячу: Удары после приёма мяча: после коротких, средних и длинных передач мяча; 2. после игры в стенку (короткую и длинную).	Техн.	2		
48	Удары в затруднённых условиях: по летящему мячу; из-под прессинга; в игровом упражнении 1×1. 3.	Техн.	2		
49	Удары в затруднённых условиях: по летящему мячу; из-под прессинга; в игровом упражнении 1×1. 3.	Техн.	2		
50	Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов; штрафные и угловые удары.	Техн.	2		
51	Передача после остановки мяча. Передача после ведения мяча. Передача в одно касание. Отбор выбиванием мяча. Отбор перехватом на опережение. Выбрасывание мяча из аута. Техника передвижений в игре. Обводка соперника в борьбе или без борьбы.	Техн.	2		
52	Передача после остановки мяча. Передача после ведения мяча. Передача в одно касание. Отбор выбиванием мяча. Отбор перехватом на опережение. Выбрасывание мяча из аута. Техника передвижений в игре. Обводка соперника в борьбе или без борьбы.	Техн.	2		
53	Приём нормативов по физической подготовке.	ОФП	2		
54	Приём нормативов по физической подготовке.	ОФП	2		
55	Приём нормативов по физической подготовке.	ОФП	2		
56	Приём нормативов по физической подготовке.	ОФП	2		
57	Приём нормативов по физической подготовке.	ОФП	2		
58	Приём нормативов по специальной физической подготовке.	СФП	2		
59	Приём нормативов по специальной физической подготовке.	СФП	2		
60	Приём нормативов по специальной физической подготовке.	СФП	2		
61	Приём нормативов по технической подготовке.	Техн.	2		
62	Приём нормативов по технической подготовке.	Техн.	2		
63	Приём нормативов по технической подготовке.	Техн.	2		
64	Приём нормативов по технической подготовке.	Техн.	2		
65	Приём нормативов по технической подготовке.	Техн.	2		

66	Участие в официальных соревнованиях. Участие в турнирах и товарищеских встречах.	Такт.	2		
67	Участие в официальных соревнованиях. Участие в турнирах и товарищеских встречах.	Такт.	2		
68	Участие в официальных соревнованиях. Участие в турнирах и товарищеских встречах.	Такт.	2		
69	Участие в официальных соревнованиях. Участие в турнирах и товарищеских встречах.	Такт.	2		
70	Участие в официальных соревнованиях. Участие в турнирах и товарищеских встречах.	Такт.	2		
71	Участие в официальных соревнованиях. Участие в турнирах и товарищеских встречах.	Такт.	2		
72	Участие в официальных соревнованиях. Участие в турнирах и товарищеских встречах.	Такт.	2		
		всего	**144**		