

Пояснительная записка

Футбол зародился в Англии в 1963 году. Первый футбольный матч состоялся в Лондоне. В России официальной датой рождения футбола принято считать 13 сентября 1898 года, когда в Петербурге встречались между собой команды «Кружка любителей спорта» и «Кружка футболистов».

В 1907 году был сыгран первый международный матч Петербург-Москва, а через три года и международная встреча Петербурга и Чехословакии.

В 1964 году по инициативе ЦК ВЛКСМ был организован клуб «Кожаный мяч». Немало известных мастеров кожаного мяча именно из этого клуба пришли затем в команды мастеров.

При разработке программы учитывались требования, предъявляемые к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

Программа является:

по степени авторского вклада - адаптированной,

по направленности образовательной деятельности - физкультурно - спортивной,

***Цель программы -*** всесторонняя физическая подготовка ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки футболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни.

***Актуальность и новизна программы -*** Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучению футболу детей прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

***Задачи программы***:

* Создать условия для развития личности ребёнка;
* Развить мотивацию юного футболиста к познанию и творчеству;
* Обеспечить эмоциональное благополучие ребёнка и подростка;
* Приобщить обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона;
* Укрепить психическое и физическое здоровье;
* Создать условия для профессионального самоопределения и творческой самореализации юного спортсмена;

Программа рассчитана на 4года обучения. Программа «Факел» рассчитана на обучение школьников в возрасте 12-15 лет. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Данная дополнительная образовательная программа включает в себя три этапа подготовки спортсмена:

- Спортивно-оздоровительный этап обучения (12 лет);

- Этап начальной подготовки (12-13 лет);

- Учебно-тренировочный этап обучения (14-15 лет).

Каждый этап подготовки может быть отдельно взятой программой обучения футболу, а все три раздела - комплексной программой обучения футболу, направленной на достижение высоких спортивных результатов в данном виде спорта.

***Формы и режим занятий:***

|  |  |
| --- | --- |
| **Урочная** | **Неурочная** |
| **Спортивно-оздоровительный этап обучения** | |
| **1.Групповое занятие**  **2.Итоговое тестирование** | 1.Просмотр соревнований  2.Домашнее задание  3.Самостоятельные занятия |
| **Этап начальной подготовки** | |
| **1.Групповое занятие**  **2.Итоговое тестирование**  **3.Теоретические занятия**  **4.Товарищеские игры** | 1.Школьные и районные соревнования  2.Домашнее задание  3.Областные соревнования  4.Походы  5.Просмотр соревнований |
| **Учебно-тренировочный этап обучения** | |
| **1.Учебные занятия**   * **Групповые Индивидуальные**   **2.Тестирование**  **3.Теоретические занятия**  **4.Товарищеские игры** | 1.Школьные и районные соревнования  2.Домашнее задание  3.Просмотр соревнований  4.Судейская практика  5.Областные соревнования  6.Походы |

**Формы организации деятельности**: по группам и индивидуально, или всем составом;

**Режим занятий** : занятия проводятся по 2 часа три раза в неделю с перерывом на 10 минут между занятиями.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

* Тестирование
* Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
* Соревнования.

Успешная подготовка футболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

Практический материал направлен на развитие жизненноважных умений и навыков, на освоение тактики и техники игры в футбол .

Контрольный материал позволяет объективно и дифференцированно оценить результаты учебной деятельности учащихся.

График учебного процесса может быть изменен в зависимости от конкретной учебной или практической задачи при обязательном соблюдении общей продолжительности теоретического обучения , практических и контрольно — тестовых работ .

Цель входного контроля - диагностика имеющихся знаний и

умений учащихся, их первоначальную физическую подготовку.

Форма оценки: диагностическое анкетирование, собеседование с

учащимися и родителями, устное поощрение, тестирование

(практическое).

В практической деятельности результативность оценивается

качеством, техникой и быстротой выполняемых игровых приемов.

Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тематика занятий | Количество часов | | | | | | | | | | | |
| **п\п** |  | 1 год | обучения | | 2 год | обучения | | 3 год обучения | | | 4 год | обучения |  |
|  |  | Всего | теория | практ. | Всего | теория | практ. | Всего теория | | практ. | Всего | теория | практ. |
| **1.** | Развитие футбола в России | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  |
| **2.** | Врачебный контроль | 1 | 1 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  | 1 | 1 |  |
| **3.** | Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу | 6 | 6 |  | 4 | 4 |  | 4 | 4 |  | 4 | 4 |  |
| **4.** | Общая и специальная физическая подготовка | 60 |  | 60 | 64 |  | 64 | 68 |  | 68 | 70 |  | 70 |
| **5.** | Техника игры в футбол | 90 | 2 | 88 | 96 | 2 | 94 | 96 | 2 | 94 | 95 | I | 94 |
| **6.** | Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке | 4 |  | 4 | 4 |  | 4 | 4 |  | 4 | 3 |  | 3 |
| **7.** | Тактика игры в футбол | 77 | 10 | 67 | 68 | 8 | 60 | 64 | 6 | 58 | *65* | 6 | 59 |
| **8.** | Соревнования по футболу | Согласно календарному плану спортивных мероприятий | | | Согласно календарному плану спортивных мероприятий | | | Согласно календарному плану спортивных мероприятий | | | Согласно календарному плану спортивных мероприятий | | |
| **9.** | Итого | 240 | 21 | 219 | 240 | 18 | 222 | 240 | 16 | 224 | 240 | 14 | 226 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

*Развитие футбола в России.*

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

*2. Врачебный контроль.*

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.

*3.Правила игры, 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.

*4. Основы методики обучения и тренировки футболистов. Инструкторская практика.*

Основные принципы спортивной тренировки. Методы обучения: объяснение

(рассказ), показ упражнение (технического или тактического приема),

разучивание (повторение упражнения, анализ выполненных движений).

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости.

Занятие — основная форма проведения кружковой работы. Организация занятия. Разминка, ее значение и содержание, дозировка упражнений. Содержание основной части занятия, чередование упражнений, дозировка. Понятие о нагрузке в занятии (объем упражнений, интенсивность выполнения упражнения) Заключительная часть занятия.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Практические занятия. Умение подавать строевые команды, правильно

объяснять и показывать упражнения, подбирать упражнения для разминки,

основной и заключительной части занятия, помогать руководителю при

проведении занятии, самостоятельно проводить занятия с группой.

*5. Общая и специальная физическая подготовка.*

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плеч 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 с набивным мячом (масса — до 4 кг) использовать сочетания упражнений, указанных в программе для младшей и подростковой групп. 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 стойку на руках.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег 60 и 100 м на скорость. Повторный бег до 7x60 м, 5X80 м, 3—4x100 м. Медленный бег до 30 мин. Бег по пересеченной местности до 2500 м.

Прыжки в высоту и длину с разбега произвольным способом (совершенствование техники). Тройной прыжок с места. Метание гранаты (500......-700 г), толкание ядра (4—5 кг).

*Лыжи.* Совершенствование техники попеременного хода. Катание с гор; совершенствование техники спусков, поворотов, торможений. Повторное прохождение отрезков 400—500 м. Переменная тренировка: 3 км с двумя-тремя ускорениями по 400—-500 м; км с двумя-четырьмя ускорениями по 400—500 м. Прохождение дистанции 3 к 5 км на время.

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

*Спортивные игры.* Баскетбол. Ручной мяч. *Плавание.* Совершенствование техники плавания способом Кроль на груди и брасс (до 150 м). Совершенствование техники стартов и поворотов.

*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): 4X5 м, 2X15 м. 4X10 м. Ведение мяча — рывок с мячом — остановка — рывок с мячом в другом направлении. Изменение способов бега (быстрый переход от обычного бега на бег иной 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, 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 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 продолжительность!» времени, а также когда одна или обе команды играют в умень­шенном по численности составе.

*6. Техника игры в футбол.* Техническое мастерство футболиста.

Практические занятия. *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.

*7. Тактика игры в футбол.*

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

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

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

*8. Тактика нападения.*

*Индивидуальные действия.* Уметь 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: па 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 линий и между линиями.

*9.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, зоной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

*Тактика вратаря.* Уметь выбирать место (в штрафной площадке) при ловле мяча на выходе и па 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.

Соревнования по футболу. Участие в товарищеских и календарных играх на

первенство района.

**Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.**

1.Методические рекомендации по проведению учебного занятия. Занятия начинаются с разминки (бег, рывки, гимнастические и силовые упражнения).

После разминки приступаем к выполнению технических приемов (движение с мячом , остановка мяча ногой, бедром, грудью, удары головой, ногой, разучивание финтов, игра в квадратах ) и тактических навыков .

2.Основные формы и методы работы. Для достижения поставленных целей предусматривается отбор основных форм и методов совместной деятельности.

В связи с этим особое место в программе занимают следующие формы обучения: упражнение, спортивная игра , тестовые задания, лекция, соревнования.

Основные методы обучения; монологический, диалогический, алгоритмический , показательный :

- преподавания : объяснительный , демонстрация , контроль;

- учения : репродуктивный , исполнительский ,

- воспитания : убеждения , упражнения , личный пример.

Первый год обучения отличается от последующих тем, что на первом году -занимающиеся овладевают техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, а также основами индивидуальной, групповой и командной тактикой игры в футбол. Кроме того занимающиеся развивают такие качества , как быстроту, ловкость, координацию движения. На последующих годах обучения - скоростно-силовые качества, ловкость, общую выносливость. Также на последующих годах обучения наряду с новым материалом включаются в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

3.Психологическое обеспечение программы включает в себя следующие компоненты:

- создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;

- проведение психологического тестирования по проверке базовых и приобретенных знаний, умений и навыков (тесты по направленности личности, на физическое состояние здоровья);

- применение индивидуальных, групповых и массовых форм обучения;

- разработка и подбор диагностических материалов для определения уровня удовлетворенности учащихся и их родителей дополнительными образовательными услугами.

4.Материально - техническая база.

Для обеспечения поставленных целей необходим комплект мячей, спортивная форма, помещение (спорт. площадка) для проведения тренировок и футбольных матчей.

5.Методическое и дидактическое обеспечение.

а). Методическое

При реализации программы используются методические пособия, книги

ведущих в прошлом знаменитых футболистов, которые работают тренерами

ДЮСШ, систематически пополняются набор игровых тренировочных

упражнений.

б). Дидактическое

Схемы, видеозаписи с играми ведущих международных команд.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. М., Просвещение, 1986.

2. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. М., ФиС, 1975.

3. Сушков М.П., Розин М.Б., Ваш друг - кожаный мяч. М., ФиС, 1977.

4. Симаков В.И. Футбол: комбинации в парах. М., ФиС, 1980.

5. Футболист в игре и тренировке. Под ред. Савина С.А. М., ФиС, 1975.

6. Метод. рекомендации по орг. массовых соревнований по футболу. М., 1987.

7. Никитин Б.П., Никитина Л.А. Резервы здоровья наших детей. М., ФиС, 1990.

8. Иванов Ю.И., Михайлова Э.И. Играйте на здоровье. М., Московская правда, 1991

9. Филин В.П., Фомин Р.А. Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1980.

10. Андреев С.Н. Мини-футбол. М., ФиС, 1978.

11. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М., ФиС, 1971.

12. Гагаева Г.М. Психология футбола. М., ФиС, 1969.

13. Журнал «Теория и практика футбола» № 4 ( 20 ), 2003.

14. Еженедельник «Футбол» - различные номера 1995 – 2012 г.г.

15. Спортивные и подвижные игры. Учебник для техникумов физической культуры. М., ФиС, 1984.

16. Тренировочные микроциклы скоростно-силовой направленности в подготовке юных футболистов: Методические рекомендации / Под общ. ред. Швыкова В.А. М., Терра-спорт, 2000. ( Библиотечка тренера ).

**Приложение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Календарно - тематическое планирование 2 год обучения** | |  |
| № п\п | Содержание | Кол-во часов | Дата |
| 1. | Федерация футбола в России | 2 |  |
| 2. | Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. | 2 |  |
| 3. | Изучений правил игры и пояснений к ним. | 2 |  |
| 4. | Обязанности судей. | 2 |  |
| 5. | Упражнения с набивным мячом 2-3 кг. | 2 |  |
| 6. | Акробатические упражнения. | 2 |  |
| 7. | Акробатические упражнения. | 2 |  |
| 8. | Бег 60 м. Кросс. | 2 |  |
| 9. | Бег 5х60м. Прыжок в длину. | 2 |  |
| 10. | Метание мяча с разбега. Толкание набивного мяча. | 2 |  |
| 11.  2 | Спортивные игры . Баскетбол. | 2 |  |
| 12. | Спортивные игры . Баскетбол. | 2 |  |
| 13. | Спортивные игры . Баскетбол. | 2 |  |
| 14. | Прыжок в высоту. Кросс. | 2 |  |
| 15. | Упражнения для развития ловкости. | 2 |  |
| 16. | Упражнения для развития ловкости. | 2 |  |
| 17. | Упражнения для развития быстроты | 2 |  |
| 18. | Упражнения для развития быстроты | 2 |  |
| 19. | Упражнения для развития быстроты | 2 |  |
| 20. | Спортивные игры. Волейбол. | 2 |  |
| 21. | Спортивные игры. Волейбол. | 2 |  |
| 22. | Спортивные игры. Волейбол. | 2 |  |
| 23. | Легкоатлетические упражнения. | 2 |  |
| 24. | Контрольные упражнения. № 1, 3,4,5,6. | 2 |  |
| 25. | Контрольные упражнения. № 1, 3,4,5,6. | 2 |  |
| 26. | Техника перемещений и стоек. | 2 |  |
| 27. | Удары по мячу ногами. | 2 |  |
| 28. | Удары по мячу ногами. | 2 |  |
| 29. | Удар внутренней стороной стопы. | 2 |  |
| 30. | Удар внутренней стороной стопы. | 2 |  |
| 31. | Удар серединой подъема. | 2 |  |
| 32. | Удар серединой подъема. | 2 |  |
| 33. | Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. | 2 |  |
| 34. | Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. | 2 |  |
| 35. | Удар внутренней частью подъема. | 2 |  |
| 36. | Удар внутренней частью подъема. | 2 |  |
| 37. | Удар по мячу «шведкой» . | 2 |  |
| 38. | Удар по мячу «шведкой» . | 2 |  |
|  |  |  |  |
| 39. | Крученной удар внутренней частью. | 2 |  |
| 40. | Крученной удар внутренней частью. | 2 |  |
| 41. | Забрасывание мяча за спину соперников. | 2 |  |
| 42. | Забрасывание мяча за спину соперников. | 2 |  |
| 43. | Остановка мяча подошвой | 2 |  |
| 44. | Остановка мяча подошвой | 2 |  |
| 45. | Ведение мяча серединой и внешней частью подъема. | 2 |  |
| 46. | Ведение мяча серединой и внешней частью подъема. | 2 |  |
| 47. | Финт «ложный замах на удар». | 2 |  |
| 48. | Финт «ложный замах на удар». | 2 |  |
| 49. | Обводка препятствий. Финт "ложная остановка". | 2 |  |
| 50. | Обводка препятствий. Финт "ложная остановка". | 2 |  |
| 51. | Уход с переносом ноги через мяч. | 2 |  |
| 52. | Уход с переносом ноги через мяч. | 2 |  |
| 53. | Уход с переносом ноги через мяч. | 2 |  |
| 54. | Попеременный двухшажный ход. Катание с гор. | 2 |  |
| 55. | Прохождение дистанции на лыжах 2 км.Спуск с гор. | 2 |  |
| 56. | Лыжные гонки 3 км. Подъем лесенкой . | 2 |  |
| 57. | Упражнения для развития быстроты. | 2 |  |
| 58. | Упражнения для развития быстроты. | 2 |  |
| 59. | Упражнения для развития ловкости. | 2 |  |
| 60. | Упражнения для развития ловкости. | 2 |  |
| 61. | Выполнение контрольных упражнений . | 2 |  |
| 62. | Понятие о тактики и тактической комбинации. | 2 |  |
| 63. | Характеристика игровых действий. | 2 |  |
| 64. | Индивидуальные и групповые тактические действия. | 2 |  |
| 65. | Упражнения для развития умения "видеть поле". | 2 |  |
| 66. | Индивидуальные действия без мяча. | 2 |  |
| 67. | Взаимодействия двух и более игроков. | 2 |  |
| 68. | Индивидуальные тактические действия с мячом. | 2 |  |
| 69. | Индивидуальные тактические действия с мячом. | 2 |  |
| 70. | Выполнение передач в ноги партнеру. | 2 |  |
| 71. | Выполнение передач в ноги партнеру. | 2 |  |
| 72. | Комбинации при стандартных положениях. | 2 |  |
| 73. | Комбинации при стандартных положениях. | 2 |  |
| 74. | Комбинации при штрафных и свободных ударах. | 2 |  |
| 75. | Комбинации при штрафных и свободных ударах. | 2 |  |
| 76. | Групповые действия. Комбинация стенка. | 2 |  |
| 77. | Групповые действия. Комбинация стенка. | 2 |  |
| 78. | Тактические действия вратаря. | 2 |  |
| 79. | Тактические действия вратаря. | 2 |  |
| 80. | Комбинация при начале игры и угловых ударов. | 2 |  |
| 81. | Комбинация при начале игры и угловых ударов. | 2 |  |
| 82. | Способ передвижения для «открывания». | 2 |  |
| 83. | Способ передвижения для «открывания». | 2 |  |
| 84. | Способ действий (удар или остановка) для перехвата мяча. | 2 |  |
| 85. | Способ действий (удар или остановка) для перехвата мяча. | 2 |  |
| 86. | Ведение мяча по прямой , меняя направления. | 2 |  |
| 87. | Ведение мяча по прямой , меняя направления. | 2 |  |
| 88. | Ведение мяча внутренней стороной стопы. | 2 |  |
| 89. | Ведение мяча внутренней стороной стопы. | 2 |  |
| 90. | Обводка стоек. Бег с мячом с ускорением. | 2 |  |
| 91. | Обводка стоек. Бег с мячом с ускорением. | 2 |  |
| 92. | Остановка мяча грудью. | 2 |  |
| 93. | Остановка мяча грудью. | 2 |  |
| 94. | Остановка внутренней стороной стопы. | 2 |  |
| 95. | Остановка внутренней стороной стопы. | 2 |  |
| 96. | Ведение мяча , остановка мяча подошвой. | 2 |  |
| 97. | Ведение мяча , остановка мяча подошвой. | 2 |  |
| 98. | Вбрасывание мяча из-за боковой линии. | 2 |  |
| 99. | Отбор мяча перехватом. | 2 |  |
| 100. | Отбор мяча толчком. Удар по мячу с полулета. | 2 |  |
| 101. | Удар по мячу через себя и в падении | 2 |  |
| 102. | Удар по мячу через себя и в падении | 2 |  |
| 103. | Остановка , отпуская мяч в ноги , удар по мячу. | 2 |  |
| 104. | Остановка , отпуская мяч в ноги , удар по мячу. | 2 |  |
| 105. | Спортивные игры. Баскетбол. | 2 |  |
| 106. | Спортивные игры. Баскетбол. | 2 |  |
| 107 | Упражнения для развития быстроты. | 2 |  |
| 108. | Подвижные игры с мячом. | 2 |  |
| 109.110 | Специальные упражнения для развития ловкости. | 2 |  |
| 110. | Специальные упражнения для развития ловкости. | 2 |  |
| 111. | Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. | 2 |  |
| 112. | Спортивные игры. Волейбол. | 2 |  |
| 113. | Спортивные игры. Волейбол. | 2 |  |
| 114. | Прыжок в длину с разбега . Кросс. | 2 |  |
| 115. | Выполнение контрольных упражнений. | 2 |  |
| 116. | Выполнение контрольных упражнений. | 2 |  |
| 117. | Техника игры вратаря. | 2 |  |
| 118. | Техника игры вратаря. | 2 |  |
| 119. | Отбор мяча , выбивая или останавливая мяч ногой в подкате. | 2 |  |
| 120. | Отбор мяча , выбивая или останавливая мяч ногой в подкате | 2 |  |
|  |  |  |  |