

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СОШ №9 Г.НАЗРАНЬ»

<p>«СОГЛАСОВАНО» Зам.директора по ВР _____ О.Р.Оздоева 28.08.2023г.</p>	<p>«УТВЕРЖДАЮ» Директор ГБОУ «СОШ №9 г. Назрань» _____ М.З.Сагова 28.08.2023г.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------

Дополнительная общеразвивающая программа
Спортивно-оздоровительного направления
«Школа футбола»



Составитель:
Хаутиев М.М.,
учитель физической культуры

Пояснительная записка.

Рабочая программа кружка по футболу составлена на основании:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

2. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.);

3. Поурочной программы подготовки юных футболистов / Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – Н.Новгород: РА «Квартал», 2012-256 стр.

Программа соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования и предусматривает ориентацию на следующие цели:

- вовлечение в занятия футболом всё большего количества детей и подростков;
- физическое и духовное совершенствование молодых людей через занятия футболом и общение с коллективом;
- воспитание разносторонней, гармонично развитой личности гражданина-патриота, способного стать достойным и полноправным членом нашего общества.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

Образовательные:

- обучить навыкам и умениям в выполнении различных физических упражнений;
- обучить основным и специальным элементам игры в футбол;
- обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредством подвижных игр и соревнований;
- обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- выявить особенности физического развития обучающихся;
- развивать индивидуальные способности и особенности ребенка;
- развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и футболом;
- развивать такие физические качества, как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация;
- повысить сопротивляемость организма ребенка к неблагоприятным факторам внешней среды;
- развивать у детей стремление и желание к самовыражению через игру футбол;
- создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации юного спортсмена;
- отбор талантливых детей в юношеские сборные команды района.

Воспитательные:

- воспитание у ребенка культуры поведения в коллективе.
- воспитание у подростков высоких морально-этических и волевых качеств;
- пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек и правонарушений;
- способствовать максимальной социализации и социальной адаптации ребенка в обществе.

Место курса в учебном плане.

Программа ориентирована на школьников 8-11 лет. Программа рассчитана на 1 год и включает в себя учебно-тренировочный этап подготовки спортсмена в количестве 136 часов (34 недели по 4 часа).

Общая характеристика курса.

Кружковая деятельность отличается от учебной тем, что она не ограничена временными рамками, возрастным составом участников, осуществляется на добровольных началах. Содержание и формы организации кружковой деятельности определяются с учётом индивидуальных интересов школьников и условий общеобразовательной организации.

Занятия в кружке проводятся в группе, включающей школьников разных классов на основе данной программы. Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и повышает их эффективность. Группа формируется как из числа новичков, так и из числа подростков, проявивших успехи в физической подготовке.

При привлечении к занятиям следует учитывать единственное условие: все занимающиеся должны иметь допуск врача. Несоблюдение этого условия может привести к травмам в процессе тренировок и соревнований, хроническим заболеваниям организма, заболеваниям костно-мышечных тканей.

Планируемые результаты.

В результате освоения программы кружка по футболу учащиеся **должны знать:**

- технику безопасности во время тренировки;
- историю развития футбола;
- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- правила игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря;
- тактические действия при защите и нападении;
- тактические действия при индивидуальной и коллективной игре;
- тактические действия вратаря;
- правила проведения соревнований;

могут уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- владеть техникой передвижений;
- владеть техникой ударов ногой и головой;
- владеть техникой остановки и ведения мяча;
- владеть техникой обманных движений(финтов);
- владеть техникой отбора мяча;
- владеть техникой вбрасывания мяча;
- владеть техникой игры вратаря;
- применять тактические знания при защите и нападении;
- применять тактические знания при индивидуальных и коллективных действиях;
- проводить судейство соревнований в рамках объединения.

Формы подведения итогов:

- тестирование;
- контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки;
- соревнования.

Нормативные требования для учащихся.

Руководитель кружка должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам и выявляется уровень физической подготовленности занимающихся:

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)			
		8	9	10	11
1	Бег 30 м (сек.)	5,9	5,7	5,5	5,3
2	Бег 300 м (сек.)	68	66	63	61
3	6-ти минутный бег (м)	900	1000	1050	1150
4	Прыжок в длину с места (см)	140	145	150	160
5	Бег 30 м с ведением мяча (сек.)	7,5	7,1	6,8	6,5
6	Удар по мячу ногой на дальность (м)	15	20	25	30
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	8	10	12	14
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	2	3	4	5
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (сек.)	13,0	12,5	12,0	11,5
10	Бросок мяча рукой на дальность (м)	8	10	12	14

Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, 300, 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
2. Бег на 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.
3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.
5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.
6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.
7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.
8. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.

Содержание программы.

1. Вводное занятие(1ч).

Теория(1ч). Правила поведения, форма одежды, техника безопасности во время тренировочного процесса. Как избежать травм. Оказание первой помощи при травмах.

2. Основы футбола(4ч).

2.1 История развития футбола(1ч).

Теория(1ч). Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу.

2.2 Правила игры(1ч).

Теория(1ч). Разбор и изучение правил игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

2.3 Подготовка площадки и инвентаря(1ч).

Практика(1ч). Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Инвентарь для занятий.

2.4 Личная гигиена и режим(1ч).

Теория(1ч). Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения.

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

3. Общая физическая подготовка(30ч).

Практика(30ч). Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, волейбол. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом (масса 1 – 2 кг) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см) и в высоту (95 – 105 см). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Лыжи. Прогулки, подъёмы, спуски, прохождение дистанции 1 – 2 км.

Подвижные игры и эстафеты. «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

4. Специальная физическая подготовка(20ч).

Практика(20ч).

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

5. Техническая подготовка(52).

5.1 Техника передвижения(8ч).

Практика(8ч). Бег: по прямой; изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

5.2 Удары по мячу ногой(8ч).

Практика(8ч). Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: в ноги партнёру, в ворота, в цель, на ходу двигающемуся партнёру.

5.3 Удары по мячу головой(4ч).

Практика(4ч). Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

5.4 Остановка и ведение мяча(8ч).

Практика(8ч). Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение внешней частью подъёма, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

5.5 Обманные движения (финты)(8ч).

Практика(8ч). Обучение финтам: после замедления бега или остановки; неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону(ложная и действительная фазы движения).

5.6 Отбор мяча(4ч).

Практика(4ч). Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Отбор мяча толчком соперника.

5.7 Вбрасывание мяча(4ч).

Практика(4ч). Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

5.8 Техника игры вратаря(8ч).

Практика(8ч). Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

6. Тактическая подготовка(16ч).

6.1 Тактика нападения и защиты(4ч).

Теория(1ч). Правильное расположение на футбольном поле при атаке. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку при защите.

Практика(3ч). Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча, противодействовать получению мяча, осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия

для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

6.2 Индивидуальные действия(4ч).

Теория(1ч). Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

Практика(3ч). Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

6.3 Групповые действия(4ч).

Теория(1ч). Понятие о тактической комбинации, групповых тактических действиях.

Практика(3ч). Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар, короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе). Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

6.4 Тактика вратаря(4ч).

Теория(1ч). Понятие о тактических действиях вратаря.

Практика(3ч). Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

7. Проверка навыков(11ч).

7.1 Сдача нормативов(2ч).

Практика(2ч). Выявляется уровень физической и технической подготовки учащихся с помощью контрольных нормативов(см. табл.).

7.2 Участие в соревнованиях(9ч).

Теория(1ч). Правила проведения соревнований. Тактические установки и разбор игр.

Практика(7ч). Выезд на районные соревнования.

8. Итоговое занятие(2ч).

Теория(1ч). Подведение итогов первого года обучения.

Практика(1ч). Соревнование внутри коллектива.

Формы занятий:

- теоретическая подготовка (беседы, лекции, изучение наглядных пособий, видеоматериалов, проведение интеллектуальных игр);

- практическая подготовка (тренировочные упражнения).

Тематический план.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Основы футбола	4
2.1	История развития футбола	1
2.2	Правила игры	1
2.3	Подготовка площадки и инвентаря	1
2.4	Личная гигиена и режим	1
3.	Общая физическая подготовка	17
4.	Специальная физическая подготовка	16
5.	Техническая подготовка	42
5.1	Техника передвижения	6
5.2	Удары по мячу ногой	6
5.3	Удары по мячу головой	4
5.4	Остановка и ведение мяча	6
5.5	Обманные движения (финты)	6
5.6	Отбор мяча	4
5.7	Вбрасывание мяча	4
5.8	Техника игры вратаря	6
6.	Тактическая подготовка	11
6.1	Тактика нападения и защиты	3
6.2	Индивидуальные действия	3
6.3	Командные действия	3
6.4	Тактика вратаря	2
7.	Проверка навыков	9
7.1	Сдача нормативов	2
7.2	Участие в соревнованиях	7
8.	Итоговое занятие	2
	ИТОГО:	102

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Дата	
		По плану	По факту
1	ТБ во время тренировки. Общеразвивающие упражнения.		
2	Удары внутренней стороной стопы.		
3	ОРУ. История развития футбола в России. Удары внутренней стороной стопы.		
4	Основные правила игры в футбол		
5	Основные правила игры в футбол		
6	Подготовка площадки и инвентаря.		
7	Техника передвижения игрока.		
8	Техника передвижения игрока.		
9	Упражнения с набивным мячом.		
10	Личная гигиена и режим. Акробатические упражнения.		
11	Удары по неподвижному мячу.		
12	Упражнения с набивным мячом. Техника передвижения		
13	Акробатические упражнения. Прыжки с двух ног.		
14	Удары головой.		
15	Остановка катящегося мяча подошвой		
16	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы		
17	Ведение мяча		
18	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема		
19	Удар носком		
20	Удар серединой лба на месте		
21	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		
22	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника		
23	Упражнения в висах и упорах.		
24	Удары на точность.		
25	Равномерный бег.		
26	Удары внутренней стороной подъема.		
27	Челночный бег. Бег с ускорением.		
28	Акробатические упражнения. Удары внешней стороной подъема.		
29	Легкоатлетические упражнения. Ведение мяча.		
30	Удары внешней стороной подъема.		
31	Упражнения с набивными мячами. Вбрасывание мяча. Удары на точность.		
32	Комбинации из освоенных элементов техники		

	перемещений и владения мячом		
33	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы		
34	Удар по летящему мячу средней частью подъема		
35	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		
36	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника		
37	Обманные движения (финты)		
38	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы		
39	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
40	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.		
41	Удар по летящему мячу средней частью подъема		
42	Резаные удары		
43	Удар по мячу серединой лба		
44	Удар боковой частью лба		
45	Остановка катящегося мяча подошвой		
46	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы		
47	Остановка мяча грудью		
48	Совершенствование техники ведения мяча		
49	ОРУ. Кувырки вперед и назад. Удары на точность.		
50	Упражнения с набивным мячом. Игра в ручной мяч.		
51	Упражнения для развития стартовой скорости.		
52	Остановка и ведение мяча.		
53	Упражнения с набивными мячами. Удары на точность.		
54	Кувырки вперед и назад. Удары по мячу с места и разбега.		
55	Упражнения в висах и упорах. Остановка и ведение мяча.		
56	Техника передвижения. Бег с изменением скорости.		
57	Техника передвижения. Удары внутренней стороной стопы.		
58	Прыжки вверх толчком с двух ног.		
59	Удары головой в прыжке.		
60	Акробатические упражнения. Техника игры вратаря.		
61	Упражнения в висах и упорах. Вбрасывание мяча. Удары головой без прыжка.		
62	Лёгкоатлетические упражнения. Техника передвижений. Ведение мяча.		
63	Подвижные игры и эстафеты. Баскетбол по упрощённым правилам.		
64	Упражнения для развития ловкости.		
665	Техника игры вратаря.		
66	Прохождение дистанции на лыжах.		
67	Упражнения для развития дистанционной скорости. Групповые действия.		
68	Упражнения для развития быстроты.		

69	Обманные движения.		
70-71	Тактика нападения.		
72	Индивидуальные действия. Финты.		
73	Тактика нападения. Групповые действия.		
74	Упражнения с набивным мячом. Вбрасывание мяча. Удары по мячу головой.		
75	Акробатические упражнения. Удары по мячу головой.		
76	Техника игры вратаря.		
77	Подвижные игры и эстафеты. Ручной мяч.		
78	Прохождение дистанции на лыжах.		
79	Упражнения для развития дистанционной скорости. Техника передвижений.		
80	Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу головой.		
81	Тактика защиты. Отбор мяча. Техника игры вратаря.		
82	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Обманные движения.		
83	Тактика защиты. Отбор мяча. Групповые действия.		
84	Упражнения с набивным мячом. Удары по мячу ногой.		
85	Акробатические упражнения. Удары по мячу головой.		
86	Лёгкоатлетические упражнения. Остановка и ведение мяча. Тактическая подготовка.		
87	Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой. Тактика вратаря.		
88	Техника передвижений. Остановка и ведение мяча.		
89	Упражнения в висах и упорах. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.		
90	Остановка и ведение мяча. Обманные движения. Индивидуальные действия.		
91	Тактическая подготовка. Групповые действия. Подвижные игры.		
92	ОРУ без предметов. Остановка и ведение мяча.		
93	Упражнения с набивным мячом. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.		
94	Акробатические упражнения. Удары по мячу головой.		
95	Упражнения в висах и упорах. Вбрасывание мяча. Отбор мяча.		
96	Техника передвижений. Отбор мяча. Индивидуальные действия.		
97	Остановка и ведение мяча. Обманные движения. Индивидуальные действия.		
98	Лёгкоатлетические упражнения. Техника передвижений. Удары на точность.		
99	Лёгкоатлетические упражнения. Остановка и ведение мяча. Удары на точность.		
100	Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.		
101	Упражнения для развития быстроты. Техника передвижений. Удары головой.		
102	Сдача нормативов. Подведение итогов.		

	Контрольные игры		
--	------------------	--	--