


**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ЦЕНТР НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»  
НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД  
«КЛАССИЧЕСКАЯ ЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГИМНАЗИЯ»  
(НШДС)**

«СОГЛАСОВАНО»

заместитель директора по УВР  
НШДС «КЕП»

  
\_\_\_\_\_ Т. Ю. Эльснер

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор НШДС «КЕП»



\_\_\_\_\_ О. В. Ишматова

Принято на педагогическом совете  
протокол №1 от 28.08.2025 г.

**Рабочая программа  
дополнительного образования.  
Футбол**

Составил(а) Сопов Н. А.  
Срок реализации: 1 год  
Категория обучающихся: 7-10 лет

г. Владивосток

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по футболу для спортивно – оздоровительной группы (СОГ) НШДС КЕП разработана на основе Дополнительной общеразвивающей программы по футболу. Утвержденна приказом директора НШДС КЕП и Образовательной программы НШДС КЕП на 2022-2023 учебный год, принятой на заседании педагогического совета (протокол №1 от 05 сентября 2022 г.) и утвержденной приказом директора НШДС КЕП.

Данная Программа предназначена для обучающихся в возрасте с 5 до 14 лет, с различным уровнем физической подготовки, имеющим допуск врача-педиатра для занятий футболом с согласия законных представителей (родителей).

**Цель программы:** обеспечить спортивно-оздоровительную работу с обучающимися, направленную на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики игры в футбол.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих **задач**:

- привлечь максимально возможное количество детей и подростков к систематическим занятиям футболом;
- развить разностороннюю физическую и функциональную подготовку обучающихся с использованием средств различных видов упражнений общей физической подготовки, а также упражнений, включающих национальный региональный компонент;
- способствовать освоению основных технических элементов и навыков игры в футбол;
- развить творческое мышление обучающихся средствами вида спорта «Футбол»;
- обеспечить физическое и нравственное оздоровление воспитанников;
- воспитать спортивное трудолюбие;
- выявить перспективных детей и подростков для последующего обучения, и совершенствования их спортивного мастерства.

**Срок реализации программы:** 2022-24 учебный год.

В течении данного учебного года прохождение учебного материала предусматривает **обучение с применением дистанционных образовательных технологий.**

При обучении используются следующие **методы** обучения и тренировки:

- фронтальный метод обучения;
- метод круговой тренировки;
- словесный метод;
- метод непосредственной наглядности;
- метод целостного упражнения;
- повторный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

**Основной формой** учебно-тренировочной работы на данном этапе являются:

- групповые занятия по расписанию;
- участие в соревнованиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей);

Учебно-тренировочные занятия проводятся на базе НШДС КЕП г.Владивосток, согласно расписания: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, обучающиеся самостоятельно выполняют утреннюю зарядку, индивидуальные задания по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности.

В соответствии со спецификой и особенностями содержания, Программа включает в себя следующие предметные области, характерные для базового уровня подготовки:

1. Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;

- общая физическая подготовка;

- вид спорта.

## 2. Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;

### Программное содержание обеспечивает:

- обучение базовой технике игре в футбол: передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем;

- развитие у обучающихся специфичные для футбола физические качества: быстроту движений, скоростно-силовую выносливость, силу, ловкость, гибкость, координацию движений.

- совершенствование скорости и точности реакции футболистов на внутренние и внешние раздражители;

- формирование правильного представления о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья.

- воспитание интереса к занятиям футболом, организованность и дисциплинированность.

**Организационно-методические** особенности данной Программы характеризуются основной направленностью обучения гармоничного развития физических способностей и укрепления здоровья обучающихся, а также выявления игровых способностей детей для дальнейшего обучения в ДЮСШ «Лидер».

Необходимо строго нормировать физические нагрузки, уделять должное внимание освоению техники футбола, а также элементарным умениям и навыкам в игре.

Результатом освоения данной Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

### В предметной области «**Теоретические основы физической культуры и спорта**»:

- знание истории развития спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

### В предметной области «**Общая физическая подготовка**»:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий футболом;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительные, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

### В предметной области «**Вид спорта**»:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой футбола;

- овладение основами техники и тактики футбола;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
  - знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в футболе;
  - знание требований техники безопасности при занятиях футболом;
  - приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
  - знание основ судейства футбола.
- В предметной области «Развитие творческого мышления»:**
- развитие изобретательности и логического мышления;
  - развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
  - развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

## 1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Распределение времени в учебном плане на основные разделы осуществляется в соответствии с предметными областями. Учебно-тренировочные занятия на данном этапе проводятся в соответствии с годовым учебным планом, согласно расписания (Таблица 1), из расчета 42 недели учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы (6 часов в неделю).

Таблица 1

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ
15 <sup>00</sup> – 16 <sup>30</sup>	---	15 <sup>00</sup> – 16 <sup>30</sup>	---	15 <sup>00</sup> – 16 <sup>30</sup>	---

### 1.1. План – график распределения учебных часов на 2022-23 учебный год

Таблица 2

№	Наименование предметных областей	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего
<b>1.</b>	<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>											
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	12
1.2.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	8	10	8	8	6	<b>90</b>
1.3.	Вид спорта	8	8	8	10	10	10	10	10	10	6	<b>90</b>
	итого	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>13</b>	<b>192</b>
<b>2.</b>	<b>ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>											
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	6	6	7	5	5	5	5	7	7	7	<b>60</b>
	итого	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>60</b>
	<b>Всего за месяц</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>252</b>

Ключевой формой работы с детьми на данном этапе и ведущим видом деятельности является игра. В игре, как правило, реализуются основные части содержания многих образовательных областей.

## 2. ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тренировочный процесс представляет собой модель замкнутой цепи, которая является средством для одновременной отработки нескольких различных упражнений. Преимущество игроков заключается в том, что они могут работать в маленьких группах, у них большое количество контактов с мячом и они могут многократно повторять и отрабатывать во время игры различные приемы игры в футбол.

Четыре задачи игры, которые выступают на первый план в этой модели:

- нацеленность на ворота;
- забивание голов и защита ворот;
- ведение мяча и перехват (индивидуальное ведение мяча);
- совместное ведение мяча и перехват (совместное ведение мяча).

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на данном этапе определяться с учётом сенситивных периодов развития физических качеств и соразмерности нагрузок и всесторонности воздействия на организм.

### 2.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления. Теоретическая подготовка проводится в лекционной форме и самостоятельным изучением тем, с учетом возраста занимающихся и излагается материал в доступной форме (Таблица 4).

#### Учебный план по теоретической подготовке

Таблица 4

№	Наименование предметных областей	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего
	<b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	12
1	<b>Физическая культура и спорт в России, РС(Якутии)</b>	1										1
	Массовые виды спорта, их развитие в Российской Федерации. Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом.	*										
2	<b>Развитие футбола в РФ, РС(Я) и за рубежом</b>							1				1
	История возникновения футбола, краткая характеристика футбола как средства физического воспитания.							*				



	Классификация и терминология технических приемов.		*						*			
7	<b>Правила игры. Организация и проведение соревнований.</b>	1								1	2	
	Права и обязанности игроков	*										
	Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований									*		

## 2.2. Программный материал для практических занятий

### 1. Предметная область «Общая физическая подготовка»

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые способности и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

#### **Общеразвивающие упражнения без предметов:**

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки;
- упражнения выполняются на месте и в движении;
- упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями;
- упражнение с сопротивлением: упражнения в парах-повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переносы партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

#### **Легкоатлетические упражнения:**

- бег на 30,60,100,400м;
- кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста);
- 6-минутный и 12-минутный бег;
- прыжки в длину с места;
- тройной прыжок с места и с разбега;
- много-скоки;
- пятикратный прыжок с места.

### 2. Предметная область «Вид спорта»

#### **Техника передвижения:**

- различные сочетания приёмов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

#### **Удары по мячу ногами:**

- удары внешней, внутренней, средней частями подъёма, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по

неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полу-лёта. Удары правой и левой ногой.

- выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведение и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полёта). Удары по мячу ногой 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 и активным сопротивлением.

#### **Остановка мяча:**

- Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего с переводом. 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 средней и внешней частями подъёма, 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 с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнёру, «ударом головой».

- обманные движения «с остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча».

- выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

#### **Отбор мяча:**

- отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полу-шпагат 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.

- Отбивка 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.

#### **Тактическая подготовка**

### **Тактика падения:**

Индивидуальные действия:

- Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.
- Эффективное использование изученных технических приемов.

- Способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

### **Групповые действия:**

-Взаимодействие с партнерами равном соотношении и численном превосходстве соперника.

- Используя короткие и средние передачи.
- Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».
- Комбинация «пропуск мяча».
- Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

### **Командные действия:**

- Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте.
- Согласно избранной тактической системе в составе команды.
- Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

### **Тактика защиты:**

Индивидуальные действия:

-Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча.

-Совершенствование в «перехвате».

-Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.

-Противодействие передаче ведению и удару по воротам.

### **Групповые действия:**

-Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника.

-Осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера.

-Организация противодействия комбинациям «стенки», «скрещивание», «пропуск мяча».

-Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций».

-Организация и построение «стенки».

-Комбинация с участием вратаря.

### **Командные действия:**

-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 взаимодействие 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;

-Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

### **Учебные и тренировочные игры:**

- обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

### **3. Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»**

#### **Подвижные игры и эстафеты:**

- игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию;

- эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской

груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### **Спортивные игры:**

- ручной мяч; баскетбол; волейбол.

## **3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

На протяжении всего учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

#### Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;

#### Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники.

## **4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

• Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу, разработанная в соответствии с требованиями к порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2022 г. №196: Владивосток. 2022г.

• Костюнина Л. И. Формирование творческого мышления будущих специалистов по физической культуре на основе реализации курса профессиональной спортивной подготовки. // Интеграция инновационных систем и технологий в процесс физического воспитания молодежи: VIII-ая Всероссийская научно-практическая конференция: сборник научных трудов. Ульяновск: УлГТУ, 2018. С. 123 – 127.

- Кудяшев Н. Х. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения: автореф. дис. канд. пед. наук. Набережные Челны, 2011. 25 с.
- Неверкович С. Д. Методика проведения и структура организационно-обучающих игр. // Теория и практика физической культуры. 1988. № 1. С. 12 – 17.
- Николаенко В. В. Тренировочный процесс в системе многолетней подготовки юных футболистов: сравнительный анализ. // Научный журнал НПУ имени М. П. Драгоманова. Серия № 15: Научно-педагогические проблемы физической культуры (Физическая культура и спорт). Киев: НПУ имени М. П. Драгоманова, 2014. Вып. 3 (46). № 14. С. 51 – 58.
- Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Российский футбольный союз). М.: Советский спорт, 2011. 160 с.
- Яровой С.М. Возможности подготовки юных футболистов на основе учета разносторонности технико-тактических действий// М, 2017. - №29.

<https://yandex.ru/video/> - Учимся играть в футбол

[https://vk.com/wall-123425571\\_68](https://vk.com/wall-123425571_68) - Упражнения для начинающих футболистов

<http://dokaball.com.ua/trenirovki-i-videouroki/919-sredstva-i-metody-obucheniya-igry-v-futbol> -

## Календарно-тематическое планирование к рабочей программе

№ занятия	Содержание материала	часы	Дата		Примечание
			План	Факт	
<b>СЕНТЯБРЬ</b>					
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	2			
2	Основные правила игры в футбол	2			
3	Ведение мяча в беге с изменением направления (разучивание)	2			
4	Ведение мяча в беге с изменением направления (закрепление)	2			
5	Ведение мяча в беге с изменением направления (совершенствование)	2			
6	Передача и остановка мяча внутренней стороной стопы в парах (разучивание)	2			
7	Передача и остановка мяча внутренней стороной стопы в парах (закрепление)	2			
8	Передача и остановка мяча внутренней стороной стопы в парах (закрепление)	2			
9	Ведение мяча в беге с изменением направления. Передача и остановка мяча внутренней стороной стопы в парах	2			
10	Ведение мяча в беге с изменением направления. Передача и остановка мяча внутренней стороной стопы в парах	2			
11	Ведение мяча в беге с изменением направления. Передача и остановка мяча внутренней стороной стопы в парах	2			
12	Ведение мяча змейкой между стоек (фишек)	2			
13	Ведение мяча змейкой между стоек (фишек)	2			
	<b>Итого</b>	<b>26</b>			
<b>ОКТЯБРЬ</b>					
1	Передача мяча в одно касание внутренней стороной стопы в парах	2			

2	Передача мяча в одно касание внутренней стороной стопы в парах	2			
3	Передача мяча в одно касание внутренней стороной стопы в парах	2			
4	Ведение мяча змейкой. Передача мяча в одно касание внутренней стороной стопы в парах. Остановка мяча внутренней стороной стопы	2			
5	Ведение мяча змейкой. Передача мяча в одно касание внутренней стороной стопы в парах. Остановка мяча внутренней стороной стопы	2			
6	Ведение мяча змейкой. Передача мяча в одно касание внутренней стороной стопы в парах. Остановка мяча внутренней стороной стопы	2			
7	Ведение мяча змейкой Передача мяча в парах в движении	2			
8	Ведение мяча змейкой. Передача мяча в парах в движении	2			
9	Ведение мяча змейкой. Передача мяча в парах в движении	2			
10	Ведение мяча с ускорением и изменением направления. Передача мяча в парах в движении	2			
11	Ведение мяча с ускорением и изменением направления. Передача мяча в парах в движении	2			
12	Ведение мяча с ускорением и изменением направления. Передача мяча в парах в движении	2			
13	Ведение мяча с ускорением и изменением направления. Передача мяча в парах в движении	2			
	<b>Итого</b>	<b>26</b>			
<b>НОЯБРЬ</b>					
1	Удары по мячу с прямого разбега взъёмом стопы	2			
2	Удары по мячу с прямого разбега взъёмом стопы	2			

3	Удары по мячу с прямого разбега взъёмом стопы	2			
4	Передача мяча в касание внутренней стороной стопы с перемещением. Удары по мячу с прямого разбега взъёмом стопы	2			
5	Передача мяча в касание внутренней стороной стопы с перемещением. Удары по мячу с прямого разбега взъёмом стопы	2			
6	Передача мяча в касание внутренней стороной стопы с перемещением. Удары по мячу с прямого разбега взъёмом стопы	2			
7	Удары по мячу с бокового разбега (левой и правой стороны)	2			
8	Удары по мячу с бокового разбега (левой и правой стороны)	2			
9	Удары по мячу с бокового разбега (левой и правой стороны)	2			
10	Передача мяча в касание с перемещением . Удар по движущемуся мячу с разбега	2			
11	Передача мяча в касание с перемещением . Удар по движущемуся мячу с разбега	2			
12	Передача мяча в касание с перемещением . Удар по движущемуся мячу с разбега	2			
13	Передача мяча в касание с перемещением . Удар по движущемуся мячу с разбега	2			
	<b>Итого</b>	<b>26</b>			
<b>ДЕКАБРЬ</b>					
1	Остановка и удар по мячу в движении	2			
2	Остановка и удар по мячу в движении	2			
3	Остановка и удар по мячу в движении	2			
4	Ведение мяча змейкой и удар в створ ворот	2			
5	Ведение мяча змейкой и удар в створ ворот	2			
6	Ведение мяча змейкой и удар в створ ворот	2			

7	Передача мяча в парах с перемещением . Удар по воротам	2			
8	Передача мяча в парах с перемещением . Удар по воротам	2			
9	Передача мяча в парах с перемещением Удар по воротам	2			
10	Удар по мячу взъёмом стопы с передачи мяча партнерам Передача мяча в парах с перемещением, с ударом по воротам	2			
11	Удар по мячу взъёмом стопы с передачи мяча партнерам Передача мяча в парах с перемещением, с ударом по воротам	2			
12	Удар по мячу взъёмом стопы с передачи мяча партнерам Передача мяча в парах с перемещением, с ударом по воротам	2			
13	Ведение мяча с изменением направления с помощью подошвы обуви	2			
	<b>Итого</b>	<b>26</b>			
<b>ЯНВАРЬ</b>					
1	Ведение мяча с изменением направления с помощью подошвы обуви	2			
2					
3					
4					
5	Ведение мяча с изменением направления с помощью подошвы обуви	2			
6	Удар по мячу в движении, с места, с передачи (взъёмом стопы)	2			
7	Удар по мячу в движении, с места, с передачи (взъёмом стопы)	2			
8	Удар по мячу в движении, с места, с передачи (взъёмом стопы)	2			
9	Удар по мячу с бокового разбега, с передачи, с места (взъёмом стопы)	2			

10	Удар по мячу с бокового разбега, с передачи, с места (взъёмом стопы)	2			
11	Удар по мячу с бокового разбега, с передачи, с места (взъёмом стопы)	2			
12	Прием летящего мяча на грудь с последующей остановкой	2			
13	Прием летящего мяча на грудь с последующей остановкой	2			
<b>Итого</b>		<b>26</b>			
<b>ФЕВРАЛЬ</b>					
1	Прием летящего мяча на грудь с последующей остановкой	2			
2	Прием летящего мяча на грудь с последующей остановкой	2			
3	Прием летящего мяча на грудь с последующей остановкой Прием мяча на бедро с последующей остановкой	2			
4	Прием летящего мяча на грудь с последующей остановкой Прием мяча на бедро с последующей остановкой	2			
5	Прием летящего мяча на грудь с последующей остановкой Прием мяча на бедро с последующей остановкой	2			
6	Прием мяча на бедро с последующей остановкой. Остановка мяча при приземлении подошвой ног	2			
7	Прием мяча на бедро с последующей остановкой. Остановка мяча при приземлении подошвой ноги	2			
8	Прием мяча на бедро с последующей остановкой. Остановка мяча при приземлении подошвой ноги	2			
9	Остановка мяча при приземлении подошвой ноги с отскока	2			
10	Остановка мяча при приземлении подошвой ноги	2			

	с отскока Удар по летящему мячу взъёмом стопы				
11	Остановка мяча при приземлении подошвой ноги с отскока Удар по летящему мячу взъёмом стопы	2			
12	Остановка мяча при приземлении подошвой ноги с отскока Удар по летящему мячу взъёмом стопы	2			
	<b>Итого</b>	<b>24</b>			
<b>МАРТ</b>					
1	Остановка мяча при приземлении подошвой ноги. Удар по летящему мячу взъёмом стопы	2			
2	Остановка мяча при приземлении подошвой ноги. Удар по летящему мячу взъёмом стопы	2			
3	Остановка мяча при приземлении подошвой ноги. Удар по летящему мячу взъёмом стопы	2			
4	Удар по летящему мячу взъёмом стопы. Прием мяча на грудь с последующим ударом взъёмом стопы	2			
5	Удар по летящему мячу взъёмом стопы. Прием мяча на грудь с последующим ударом взъёмом стопы	2			
6	Удар по летящему мячу взъёмом стопы. Прием мяча на грудь с последующим ударом взъёмом стопы	2			
7	Прием мяча на грудь с последующим ударом взъёмом стопы. Прием мяча на бедро с последующим ударом	2			
8	Прием мяча на грудь с последующим ударом взъёмом стопы. Прием мяча на бедро с последующим ударом	2			
9	Прием мяча на грудь с последующим ударом взъёмом стопы. Прием мяча на бедро с последующим ударом	2			
10	Прием мяча на бедро с последующим ударом	2			

11	Прием мяча на бедро с последующим ударом	2			
12	Прием мяча на бедро с последующим ударом	2			
13	Прием мяча на грудь или бедро с последующей обработкой мяча для удара или передачи	2			
	<b>Итого</b>	<b>26</b>			
<b>АПРЕЛЬ</b>					
1	Прием мяча на грудь или бедро с последующей обработкой мяча для удара или передачи	2			
2	Прием мяча на грудь или бедро с последующей обработкой мяча для удара или передачи. Удар головой по летящему мячу в створ ворот	2			
3	Прием мяча на грудь или бедро с последующей обработкой мяча для удара или передачи. Удар головой по летящему мячу в створ ворот	2			
4	Прием мяча на грудь или бедро с последующей обработкой мяча для удара или передачи. Удар головой по летящему мячу в створ ворот	2			
5	Прием мяча на грудь или бедро с последующей обработкой мяча для удара или передачи. Удар головой по летящему мячу в створ ворот	2			
6	Прием мяча на грудь или бедро с последующей обработкой мяча для удара или передачи. Удар головой по летящему мячу в створ ворот	2			
7	Прием мяча на грудь или бедро с последующей обработкой мяча для удара или передачи. Удар головой по летящему мячу в створ ворот	2			
8	Прием мяча на грудь или бедро с последующей	2			

	обработкой мяча для удара или передачи Удар головой по летящему мячу в створ ворот				
9	Прием мяча на грудь или бедро с последующей обработкой мяча для удара или передачи Удар головой по летящему мячу в створ воро	2			
10	Прием мяча на грудь или бедро с последующей обработкой мяча для удара или передачи Удар головой по летящему мячу в створ ворот	2			
11	Удар головой по летящему мячу в створ ворот или передача партнеру. Удар головой по летящему мячу в прыжке	2			
12	Удар головой по летящему мячу в створ ворот или передача партнеру. Удар головой по летящему мячу в прыжке	2			
	<b>Итого</b>	<b>24</b>			
<b>МАЙ</b>					
1	Удар головой по летящему мячу в створ ворот или передача партнеру. Удар головой по летящему мячу в прыжке	2			
2	Удар головой по летящему мячу в створ ворот или передача партнеру. Удар головой по летящему мячу в прыжке	2			
3	Удар головой по летящему мячу в створ ворот или передача партнеру. Удар головой по летящему мячу в прыжке	2			
4	Удар головой по летящему мячу в прыжке	2			
5	Удар головой по летящему мячу в прыжке	2			
6	Удар головой по летящему мячу в прыжке	2			
7	Удар головой по летящему мячу в прыжке	2			

8	Двухсторонняя игра заданием	с	2			
9	Двухсторонняя игра заданием	с	2			
10	Двухсторонняя игра заданием	с	2			
11	Двухсторонняя игра заданием	с	2			
12	Двухсторонняя игра заданием	с	2			
13	Двухсторонняя игра заданием	с	2			
	<b>Итого</b>		<b>26</b>			
<b>ИЮНЬ</b>						
1	Двухсторонняя игра заданием	с	2			
2	Двухсторонняя игра заданием	с	2			
3	Двухсторонняя игра заданием	с	2			
4	Двухсторонняя игра заданием	с	2			
5	Двухсторонняя игра		2			
6	Двухсторонняя игра		2			
7	Двухсторонняя игра		2			
8	Двухсторонняя игра		2			
9	Двухсторонняя игра		2			
10	Двухсторонняя игра		2			
11	Двухсторонняя игра		2			
	<b>Итого</b>		<b>22</b>			
	<b>ВСЕГО</b>		<b>225</b>			