МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

 ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ФУТБОЛУ ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

ПРИНЯТА: УТВЕРЖДАЮ:

Решением Педагогического совета Директор МБУ ДО СШ

МБУ ДО СШ по футболу по футболу города Ставрополя

города Ставрополя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.С. Страчков

« 17 » февраля 2023 г. протокол № 1 «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель комитета

физической культуры и спорта

администрации города Ставрополя

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В. Бельчиков

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

Срок реализации программы – 1 год

 Исполнитель:

 Заместитель директора – Шкапа Т.А.

 Заместитель директора – Наумов В.С.

г. Ставрополь

2023 год

**I. Общие положения**

1. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Футбол» (далее - Программа) разработана для групп спортивно-оздоровительного этапа и принята на заседании Педагогического совета (протокол № 1 от 17.02.2023 года)

Данная Программа предназначена для обучающихся в возрасте с 6 до 7 лет, с различным уровнем физической подготовки, имеющим допуск врача-педиатра для занятий футболом с согласия законных представителей (родителей).

2. 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 для последующего обучения, и совершенствования их спортивного мастерства.

3. В течение учебно-тренировочного периода 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 занятияпо расписанию;

- участие в соревнованиях;

- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей);

Учебно-тренировочные занятия проводятся на базе МБУ ДО СШ по футболу г.Ставрополя (далее – Учреждении), согласно расписания: 2 раза в неделю по 2 астрономических 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:

4. Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;

- общая физическая подготовка;

- вид спорта.

5. 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 Учреждении.

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.

**2. Учебный план**

6. 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 Учреждения (4 часа в неделю).

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ |
| 1500 – 1700 | --- | 1500 – 1700 | --- | --- | --- |

**План – график распределения учебных часов**

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование предметных областей | I | II | III | IV | V | VI | IX | X | XI | XII | Всего |
| **1.** | **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | **70** |
| 1.3. | Вид спорта | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | **40** |
|   | итого | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **120** |
| **2.** | **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | **40** |
|   | итого | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **40** |
| **Всего за месяц** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **160** |

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.

**3. Задачи и содержание обучения**

7. 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.

**3.1. Теоретические основы физической культуры и спорта**

8. 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** | **I** | **II** | **III** | **VI** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** | **X** | **Всего** |
| **Теоретические основы физической культуры и спорта** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **10** |
| 1 | **Развитие футбола в РФ, Ставропольском крае и за рубежом** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
|   | История возникновения футбола, краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **Воспитание нравственных и волевых качеств** |  | **1** |  | **1** |  |  |  |  |  |  | **2** |
|  | Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. |  | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Воспитание чувства ответственности перед коллективом |  |  |  | \* |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **Гигиенические знания и навыки. Профилактика простудных заболеваний.  Закаливание. Режим и питание спортсмена.** |  |  | **1** |  | **1** |  |  |  |  |  | **2** |
|  | Общее понятие о гигиене. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. |  |  | **\*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Профилактика простудных заболеваний. Основы закаливания. |  |  |  |  | **\*** |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **Профилактика травматизма в спорте. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи** |  |  |  |  |  | **1** | **1** | **1** |  |  | **3** |
|   | Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. |  |  |  |  |  | \* |  |  |  |  |  |
|   | Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. |  |  |  |  |  |  | \* |  |  |  |  |
|   | Оказание первой помощи до врача.   |  |  |  |  |  |  |  | \* |  |  |  |
| **5** | **Основы техники и тактики игры в футбол.** |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  | **1** |
|   | Классификация и терминология технических приемов. |  |  |  |  |  |  |  |  | \* |  |  |
| **6** | **Правила игры. Организация и проведение соревнований.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **1** |
|   | Права и обязанности игроков |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* |  |

**3.2. Программный материал для практических занятий**

**9. 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 способностей 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.

**10. Предметная область «Вид спорта».**

***Техника передвижения:***

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

***Удары по мячу ногой:***

- 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 полулёта. 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 выпадом и переносом ноги через мяч;

- финты ударом ногой с убиранием мяча под себя и с пропусканием мяча партнёру, «ударом головой»;

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

**11. 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.

**4. Воспитательная работа**

12. 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.

**Календарно-тематическое планирование к Программе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №занятия | Содержание материала | часы | Дата | Примечание |
| План | Факт |
| ЯНВАРЬ |
| 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 | Передача и остановка мяча внутренней стороной стопы в парах (разучивание) | 2 |  |   |   |
| 6 | Передача и остановка мяча внутренней стороной стопы в парах (закрепление) | 2 |  |   |   |
| 7 | Ведение мяча в беге с изменением направления. Передача и остановка мяча внутренней стороной стопы в парах | 2 |  |   |   |
| 8 | Ведение мяча змейкой между стоек (фишек) | 2 |  |   |   |
|   | **Итого** | **16** |   |   |   |
| ФЕВРАЛЬ |
| 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 | Ведение мяча змейкой. Передача мяча в одно касание внутренней стороной стопы в парах. Остановка мяча внутренней стороной стопы | 2 |  |   |   |
| 4 | Ведение мяча змейкой. Передача мяча в одно касание внутренней стороной стопы в парах. Остановка мяча внутренней стороной стопы | 2 |  |   |   |
| 5 | Ведение мяча змейкойПередача мяча в парах в движении | 2 |  |   |   |
| 6 | Ведение мяча змейкой. Передача мяча в парах в движении | 2 |  |   |   |
| 7 | Ведение мяча с ускорением и изменением направления. Передача мяча в парах в движении | 2 |  |   |   |
| 8 | Ведение мяча с ускорением и изменением направления. Передача мяча в парах в движении | 2 |  |   |   |
|   | **Итого** | **16** |   |   |   |
| МАРТ |
| 1 | Удары по мячу с прямого разбега подъемом стопы | 2 |  |   |   |
| 2 | Удары по мячу с прямого разбега подъемом стопы | 2 |  |   |   |
| 3 | Передача мяча в касание внутренней стороной стопы с перемещением. Удары по мячу с прямого разбега подъемом стопы | 2 |  |   |   |
| 4 | Передача мяча в касание внутренней стороной стопы с перемещением. Удары по мячу с прямого разбега подъемом стопы | 2 |  |   |   |
| 5 | Удары по мячу с бокового разбега (левой и правой стороны) | 2 |  |   |   |
| 6 | Удары по мячу с бокового разбега (левой и правой стороны) | 2 |  |   |   |
| 7 | Передача мяча в касание с перемещением. Удар по движущемуся мячу с разбега | 2 |  |   |   |
| 8 | Передача мяча в касание с перемещением. Удар по движущемуся мячу с разбега | 2 |  |   |   |
|   | **Итого** | **16** |   |   |   |
| АПРЕЛЬ |
| 1 | Остановка и удар по мячу в движении | 2 |  |   |   |
| 2 | Остановка и удар по мячу в движении | 2 |  |   |   |
| 3 | Ведение мяча змейкой и удар в створ ворот | 2 |  |   |   |
| 4 | Ведение мяча змейкой и удар в створ ворот | 2 |  |   |   |
| 5 | Передача мяча в парах с перемещением. Удар по воротам | 2 |  |   |   |
| 6 | Передача мяча в парах с перемещением Удар по воротам | 2 |  |   |   |
| 7 | Удар по мячу подъемом стопы с передачи мяча партнерамПередача мяча в парах с перемещением, с ударом по воротам | 2 |  |   |   |
| 8 | Ведение мяча с изменением направления с помощью подошвы обуви | 2 |  |   |   |
|   | **Итого** | **16** |   |   |   |
| МАЙ |
| 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 прыжке | 2 |  |   |   |
| 4 | Удар головой по летящему мячу в прыжке | 2 |  |   |   |
| 5 | Двухсторонняя игра с заданием | 2 |  |   |   |
| 6 | Двухсторонняя игра с заданием | 2 |  |   |   |
| 7 | Двухсторонняя игра с заданием | 2 |  |   |   |
| 8 | Двухсторонняя игра с заданием | 2 |  |   |   |
|   | **Итого** | **16** |   |   |   |
| ИЮНЬ |
| 1 | Двухсторонняя игра с заданием | 2 |  |   |   |
| 2 | Двухсторонняя игра с заданием | 2 |  |   |   |
| 3 | Двухсторонняя игра с заданием | 2 |  |   |   |
| 4 | Двухсторонняя игра с заданием | 2 |  |   |   |
| 5 | Двухсторонняя игра | 2 |  |   |   |
| 6 | Двухсторонняя игра | 2 |  |   |   |
| 7 | Двухсторонняя игра | 2 |  |   |   |
| 8 | Двухсторонняя игра | 2 |  |   |   |
|   | **Итого** | **16** |   |   |   |
| СЕНТЯБРЬ |
| 1 | Остановка мяча при приземлении подошвой ноги. Удар по летящему мячу подъемом стопы | 2 |  |   |   |
| 2 | Остановка мяча при приземлении подошвой ноги. Удар по летящему мячу подъемом стопы | 2 |  |   |   |
| 3 | Удар по летящему мячу подъемом стопы. Прием мяча на грудь с последующим ударом подъемом стопы | 2 |  |   |   |
| 4 | Удар по летящему мячу подъемом стопы. Прием мяча на грудь с последующим ударом подъемом стопы | 2 |  |   |   |
| 5 | Прием мяча на грудь с последующим ударом подъемом стопы. Прием мяча на бедро с последующим ударом | 2 |  |   |   |
| 6 | Прием мяча на бедро с последующим ударом | 2 |  |   |   |
| 7 | Прием мяча на бедро с последующим ударом | 2 |  |   |   |
| 8 | Прием мяча на грудь или бедро с последующей обработкой мяча для удара или передачи | 2 |  |   |   |
|   | **Итого** | **16** |   |   |   |
| ОКТЯБРЬ |
| 1 | Прием летящего мяча на грудь с последующей остановкой | 2 |  |   |   |
| 2 | Прием летящего мяча на грудь с последующей остановкойПрием мяча на бедро с последующей остановкой | 2 |  |   |   |
| 3 | Прием летящего мяча на грудь с последующей остановкойПрием мяча на бедро с последующей остановкой | 2 |  |   |   |
| 4 | Прием мяча на бедро с последующей остановкой. Остановка мяча при приземлении подошвой ног | 2 |  |   |   |
| 5 | Прием мяча на бедро с последующей остановкой. Остановка мяча при приземлении подошвой ноги | 2 |  |   |   |
| 6 | Остановка мяча при приземлении подошвой ноги с отскока | 2 |  |   |   |
| 7 | Остановка мяча при приземлении подошвой ноги с отскока Удар по летящему мячу подъемом стопы | 2 |  |   |   |
| 8 | Остановка мяча при приземлении подошвой ноги с отскока Удар по летящему мячу подъемом стопы | 2 |  |   |   |
|   | **Итого** | **16** |   |   |   |
| НОЯБРЬ |
| 1 | Ведение мяча с изменением направления с помощью подошвы обуви | 2 |  |   |   |
| 2 | Ведение мяча с изменением направления с помощью подошвы обуви | 2 |  |   |   |
| 3 | Удар по мячу в движении, с места, с передачи (подъемом стопы) | 2 |  |   |   |
| 4 | Удар по мячу в движении, с места, с передачи (подъемом стопы) | 2 |  |   |   |
| 5 | Удар по мячу с бокового разбега, с передачи, с места (подъемом стопы) | 2 |  |   |   |
| 6 | Удар по мячу с бокового разбега, с передачи, с места (подъемом стопы) | 2 |  |   |   |
| 7 | Удар по мячу с бокового разбега, с передачи, с места (подъемом стопы) | 2 |  |   |   |
| 8 | Прием летящего мяча на грудь с последующей остановкой | 2 |  |   |   |
|  |  |  |  |  |  |
| ДЕКАБРЬ |
| 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 передачиУдар головой по летящему мячу в створ ворот | 2 |  |   |   |
| 7 | Прием мяча на грудь или бедро с последующей обработкой мяча для удара или передачиУдар головой по летящему мячу в створ ворот | 2 |  |   |   |
| 8 | Удар головой по летящему мячу в створ ворот или передача партнеру. Удар головой по летящему мячу в прыжке | 2 |  |   |   |
|   | **Итого** | **16** |   |   |   |