

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Гимназия»**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
« » августа 2022 г.

Руководитель МО _____

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
ВР Забельникова Т.В.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ
«Гимназия»

Борщевцева Г.А.

Приказ № _____ от _____

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной
направленности
«Футбол»**

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Срок реализации: 1 год

Составил:
Донских Д.А.,
учитель физической культуры

г.Ефремов
2022

РАЗДЕЛ №1 «ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Футбол» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального и основного общего образования, в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью образования.

УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ: базовый

АКТУАЛЬНОСТЬ программы состоит в том, что дети общаются между собой, получают положительные эмоции, совершенствуют двигательные навыки и действия. Получают заряд бодрости и здоровья, отвлекаются от негативных поступков во внеурочное и вечернее время.

Новизна программы состоит в том, что программа для спортивных школ адаптирована для общеобразовательной школы.

Деятельность спортивной секции «Футбол» **актуальна** для детей и родителей так как, и те и другие заинтересованы в полноценном физическом развитии.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что физическое развитие подростков начинается с начальной подготовки, в которой предусмотрены специальные упражнения, затем нагрузка увеличивается, совершенствуется технико-тактическая подготовка. Кроме того, обучающиеся с первого этапа подготовки активно участвуют в соревнованиях, проводимых по данному виду спорта.

СТАТУС ДОКУМЕНТА

Эффективное развитие системы образования в настоящее время требует создания системы сетевого взаимодействия общего образования и дополнительного образования детей и формирование на этой основе единого образовательного пространства. Программа дополнительного образования «Футбол» разработана в соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Предлагаемая программа соответствует положениям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, в том числе требованиям к результатам освоения основной образовательной программы, фундаментальному ядру содержания начального и общего образования. В соответствии с Федеральным Законом «О внесении изменений в отдельные законодательные акты в части изменения понятия и структуры государственного образовательного стандарта» от 01 декабря 2007 г. № 309-ФЗ Федеральный государственный стандарт общего образования представляет собой совокупность требований:

- 1) к структуре основных образовательных программ;
- 2) к условиям реализации основных образовательных программ;
- 3) к результатам освоения основных образовательных программ.

Программа учитывает нормативно-правовые документы и методические рекомендации Правительства Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации:

- Закон РФ «Об образовании» №273 от 29.12.2012г.

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;
- Концепцию развития дополнительного образования до 2030 года от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Устав МКОУ «Гимназия»;
- СанПиН №2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Отличительной особенностью является специальная физическая подготовка: достижение выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшение манёвренности и подвижности футболиста в играх, повышения уровня его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования её.

Большое значение для успешного обучения техническим приёмам игры в футбол имеют мячи, соответствующие возрасту воспитанников. В занятиях с детьми младшей и средней групп мячи должны быть уменьшенного размера и массы; можно использовать волейбольные, а также резиновые мячи.

Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого воспитанника, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 10-15 лет

Наполняемость в группе не менее 16 человек. Набор учащихся происходит на основании заявления от родителя (законного представителя) по 1 году обучения.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Продолжительность реализации программы – 1 год. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Занятия проводятся в смешанной возрастной группе. Ежегодно план работы повторяется с учётом динамики развития физической подготовки обучающихся.

ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ: 1 год-204 часа

ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ:

Нагрузка подбирается индивидуально для каждого обучающегося исходя из его физической подготовки и морально-волевых качеств. Так же определяется индивидуально время занятий. Каждое занятие продолжается 2 часа, из них 105 мин активной тренировки, 15 минут – теория. Время отдыха определяется индивидуально.

За год обучения общее количество часов составляет – 216 часов.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Создание условий для воспитания физически здоровой гармонично развитой личности подростков, через систематические занятия футболом, участие в спортивных соревнованиях различного уровня.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

1. Обучить технике и тактике игры в футбол.
2. Развивать морально -волевые качества.
3. Развивать и усовершенствовать физические качества: силу, выносливость, скоростные качества.
4. Дать полные теоретические сведения о развитии футбола и спорта в нашей стране и за рубежом.
5. Организовать культурный досуг учащихся.
6. Подготовка инструкторов и судей по футболу.

Задачами обучающихся также являются: физическая подготовка, совершенствование спортивно-физических показателей, участие в соревнованиях. Программа предусматривает систематический контроль успеваемости и дисциплины учащихся в школе, связь с классным руководителем.

Решению этих задач способствуют:

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям футболом.
2. Популяризация и развитие футбола, а также включение его в основной педагогический процесс физического воспитания учащихся. Несмотря на спортивную направленность программы её важной частью является воспитательная работа, проводимая с учащимися.
3. Формирование у воспитанников таких личностных качеств, как уверенность в себе, чувство собственного достоинства, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, терпимость, доброжелательность, стойкость, мужество, общительность происходит не только в процессе учебно – тренировочных занятий и соревнований, но и при неформальном общении, в процессе проведения различных культурно – массовых мероприятий, совместных поездок и экскурсий. Участие в такого рода мероприятиях помогает подросткам преодолевать различные внутренние комплексы, развивает

навыки межличностного общения, повышает интеллектуальный уровень и расширяет кругозор, воспитывает чувства дружбы и товарищество, чувство коллективизма.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу изучения программы, обучающиеся могут знать:

- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития футбола;
- правила игры в футбол;
- специальную терминологию, названия технических приёмов игры в футбол;
- приёмы взаимодействия с партнёрами;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

К концу изучения программы, обучающиеся могут уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- уметь контролировать частоту сердечных сокращений во время занятий;
- соблюдать правила безопасности.

Учебный план

№ п/ п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			Теори я	Практ ика
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Инструктаж по ТБ.	2	2	
2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	2	2	
3	Правила игры в футбол	10	2	8
4	Техника игры в футбол	92	14	78
5	Тактика игры в футбол	94	16	78
6	Соревнования по футболу	2		2
7	Итоговое занятие	2		2
Итого		204	36	168

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.

- инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу.

- понятие - физическая культура, как составная часть социалистической культуры и как средство воспитания.
- значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.
- врачебный контроль.
- беседа на тему «спорт, как система воспитания».
- просмотр чемпионата России по футболу.
- просмотр видеозаписей игры в футбол за рубежом.

2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

- личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.
- общий режим дня школьника.
- вред курения.
- значение правильного питания для юного спортсмена.
- использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.
- правила купания.
- просмотр видеозаписей на тему: «последствия после курения».
- составления личного распорядка дня и режима питания.
- обтирание, обливание и ножные ванны, как гигиенические и закаливающие процедуры.
- посещение бассейна.

3. Правила игры в футбол.

- разбор и изучение правил игры в «малый футбол».
- роль капитана команды, его права и обязанности.
- тестирование правил соревнований по футболу.
- опрос на знание обязанностей капитана команды.
- просмотр матча и обсуждения соблюдения правил в игре.

5. Техника игры в футбол.

- классификация и терминология технических приёмов игры в футбол.
- прямой и резаный удар по мячу.
- понятие – точность удара и траектория полёта мяча после удара.
- анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.
- техника передвижения- бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным шагом; повороты во время бега налево и направо.
- удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.
- удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу.
- остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча- на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий.
- ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочередно.
- обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом: во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади.
- отбор мяча. Перехват мяча- быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча.

- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе и шага.
- техника игры вратаря. 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.

6. Тактика игры в футбол.

- понятие о тактике и тактической комбинации.
- характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.
- понятие о тактике нападения.
- понятие о тактике защиты.
- упражнение для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу.
- тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.
- тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории скорости мяча.
- тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар.
- тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча.
- тактика защиты. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».
- тактика защиты вратаря. Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли).
- учебные игры.

7. Соревнования по футболу.

- внешний вид во время выступлений: спортивный костюм.
- правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению.
- правила поведения во время соревнований.
- выступления проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам игры в «малый футбол».

РАЗДЕЛ № 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРОГРАММЫ

Начало и окончание учебного года	Кол-во учебных дней/часов в неделю	Продолжительность каникул	Количество учебных недель
01.09.2022 25.05.2023	1 день/ 1 час	Осенние: 28.10.2022-03.11.2022 Зимние: 30.12.2022 -12.01.2023 Весенние: 24.03.2023 -01.04.2023	36 недель

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- наличие футбольного поля и спортивного зала, размеры 12х24.
- стойки для обводки мячей - 10 штук
- стойки для подвески мячей- 2 штуки
- переносные мишени- 2 штуки
- переносные ворота
- маты гимнастические
- скакалки-15 штук
- мячи набивные
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);
- мячи футбольные-10 штук
- мячи волейбольные и баскетбольные
- гири, гантели
- электричество подведено.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Лекционный материал.
2. Методика работы со спортивным инвентарём.
3. учебно-демонстрационные плакаты
4. видеофильмы
5. компьютер
6. проектор

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Футбол» в форме итоговых соревнований не предусматривает использование оценочных материалов. Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются выполнение разрядных требований, испытаний по ОФП, результаты выступлений в соревнованиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Гриндлер К и др. Физическая подготовка футболистов. М. «Физкультура и спорт» 2016 г.
- Гриндлер К и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. М. «Физкультура и спорт» 2016 г.
- Заваров А.А. Футбол. Уроки профессионализма для начинающих. «Спб-Питер» 2018 г.
- Кук М. 101 упражнение для юных футболистов (для 12-16 лет) М. «АСТ» 2003 г.
- Кук М. 101 упражнение для юных футболистов (для 7-11 лет) М. «АСТ» 2003 г.
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов. М. «Просвещение» 2008 г.
- Палфай Я. Подготовка молодого футболиста. М. 2013 г.

Календарно-тематическое планирование

№ п/ п	Дата	Наименование разделов
1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Инструктаж по ТБ.		
1.1		Физическая культура и спорт в России. Инструктаж по ТБ.
1.2		Физическая культура и спорт в России. Инструктаж по ТБ.
2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.		
2.1		Гигиенические знания и навыки. Закаливание.
2.2		Гигиенические знания и навыки. Закаливание.
3. Правила игры в футбол		
3.1		Основные правила игры в футбол
3.2		Основные правила игры в футбол
3.3		Основные правила игры в футбол
3.4		Быстрое нападение. Игровое поле.
3.5		Быстрое нападение. Игровое поле.
3.6		Правила игры. Защита
3.7		Правила игры. Защита
3.8		Правила игры. Защита
3.9		Закрепление быстрого нападения. Маневрирование.
3.10		Закрепление быстрого нападения. Маневрирование.
4. Техника игры в футбол		
4.1		Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.
4.2		Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.
4.3		Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.
4.4		Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.
4.5		Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.
4.6		Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.
4.7		Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы
4.8		Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы
4.9		Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы
4.10		Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы
4.11		Ведение мяча
4.12		Ведение мяча
4.13		Ведение мяча

4.14	Ведение мяча
4.15	Ведение мяча
4.16	Ведение мяча
4.17	Ведение мяча внешней частью подъёма.
4.18	Ведение мяча внешней частью подъёма.
4.19	Ведение мяча внешней частью подъёма.
4.20	Ведение мяча внешней частью подъёма.
4.21	Ведение мяча внешней частью подъёма.
4.22	Ведение мяча внешней частью подъёма.
4.23	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.
4.24	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.
4.25	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.
4.26	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.
4.27	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма
4.28	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма
4.29	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма
4.30	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма
4.31	Удар носком
4.32	Удар носком
4.33	Удар носком
4.34	Удар носком
4.35	Удар носком
4.36	Удар носком
4.37	Удар носком. Удар серединой подъёма.
4.38	Удар носком. Удар серединой подъёма
4.39	Удар носком. Удар серединой подъёма
4.40	Удар носком. Удар серединой подъёма
4.41	Удар-откидка мяча подошвой.
4.42	Удар-откидка мяча подошвой.
4.43	Удар-откидка мяча подошвой.
4.44	Удар-откидка мяча подошвой.
4.45	Удар серединой лба на месте
4.46	Удар серединой лба на месте
4.47	Удар серединой лба на месте
4.48	Удар серединой лба на месте
4.49	Вбрасывание мяча из-за боковой линии
4.50	Вбрасывание мяча из-за боковой линии
4.51	Вбрасывание мяча из-за боковой линии
4.52	Вбрасывание мяча из-за боковой линии
4.53	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника
4.54	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника

	4.55		Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника
	4.56		Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника
	4.57		Ведение мяча серединой подъёма.
	4.58		Ведение мяча серединой подъёма.
	4.59		Ведение мяча серединой подъёма.
	4.60		Ведение мяча серединой подъёма.
	4.61		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
	4.62		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
	4.63		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
	4.64		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
	4.65		Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы
	4.66		Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы
	4.67		Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы
	4.68		Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы
	4.69		Удар по летящему мячу средней частью подъема
	4.70		Удар по летящему мячу средней частью подъема
	4.71		Удар по летящему мячу средней частью подъема
	4.72		Удар по летящему мячу средней частью подъема
	4.73		Вбрасывание мяча из-за боковой линии
	4.74		Вбрасывание мяча из-за боковой линии
	4.75		Вбрасывание мяча из-за боковой линии
	4.76		Вбрасывание мяча из-за боковой линии
	4.77		Вбрасывание мяча из-за боковой линии
	4.78		Вбрасывание мяча из-за боковой линии
	4.79		Ведение мяча с активным сопротивлением защитника
	4.80		Ведение мяча с активным сопротивлением защитника
	4.81		Ведение мяча с активным сопротивлением защитника
	4.82		Ведение мяча с активным сопротивлением защитника
	4.83		Ведение мяча с активным сопротивлением защитника
	4.84		Ведение мяча с активным сопротивлением защитника
	4.85		Резаные удары. Подстраховка.
	4.86		Резаные удары. Подстраховка.
	4.87		Резаные удары. Подстраховка.
	4.88		Резаные удары. Подстраховка.
	4.89		Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.
	4.90		Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение
	4.91		Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение
	4.92		Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение
5. Тактика игры в футбол			
	5.1		Обманные движения (финты)
	5.2		Обманные движения (финты)

5.3		Обманные движения (финты)
5.4		Обманные движения (финты)
5.5		Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы
5.6		Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы
5.7		Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы
5.8		Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы
5.9		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
5.10		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
5.11		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
5.12		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
5.13		Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча
5.14		Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча
5.15		Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча
5.16		Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча
5.17		Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча
5.18		Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча
5.19		Удар по летящему мячу средней частью подъема
5.20		Удар по летящему мячу средней частью подъема
5.21		Удар по летящему мячу средней частью подъема
5.22		Удар по летящему мячу средней частью подъема
5.23		Резаные удары
5.24		Резаные удары
5.25		Резаные удары
5.26		Резаные удары
5.27		Удар по мячу серединой лба
5.28		Удар по мячу серединой лба
5.29		Удар по мячу серединой лба
5.30		Удар по мячу серединой лба
5.31		Удар боковой частью лба
5.32		Удар боковой частью лба
5.33		Удар боковой частью лба
5.34		Удар боковой частью лба
5.35		Остановка катящегося мяча подошвой
5.36		Остановка катящегося мяча подошвой
5.37		Остановка катящегося мяча подошвой
5.38		Остановка катящегося мяча подошвой
5.39		Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы
5.40		Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы
5.41		Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы
5.42		Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы

5.43		Остановка мяча грудью
5.44		Остановка мяча грудью
5.45		Остановка мяча грудью
5.46		Остановка мяча грудью
5.47		Совершенствование техники ведения мяча
5.48		Совершенствование техники ведения мяча
5.49		Совершенствование техники ведения мяча
5.50		Совершенствование техники ведения мяча
5.51		Совершенствование техники защитных действий.
5.52		Совершенствование техники защитных действий.
5.53		Совершенствование техники защитных действий.
5.54		Совершенствование техники защитных действий.
5.55		Совершенствование техники защитных действий.
5.56		Совершенствование техники защитных действий.
5.57		Отбор мяча толчком плечо в плечо
5.58		Отбор мяча толчком плечо в плечо
5.59		Отбор мяча толчком плечо в плечо
5.60		Отбор мяча толчком плечо в плечо
5.61		Отбор мяча подкатом
5.62		Отбор мяча подкатом
5.63		Отбор мяча подкатом
5.64		Отбор мяча подкатом
5.65		Совершенствование техники перемещений и владения мячом.
5.66		Совершенствование техники перемещений и владения мячом.
5.67		Совершенствование техники перемещений и владения мячом.
5.68		Совершенствование техники перемещений и владения мячом.
5.69		Финт уходом
5.70		Финт уходом
5.71		Финт уходом
5.72		Финт уходом
5.73		Финт ударом
5.74		Финт ударом
5.75		Финт ударом
5.76		Финт ударом
5.77		Финт остановкой
5.78		Финт остановкой
5.79		Финт остановкой
5.80		Финт остановкой
5.81		Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите
5.82		Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите
5.83		Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите
5.84		Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите
5.85		Тактические действия в нападении

	5.86		Тактические действия в нападении
	5.87		Тактические действия в нападении
	5.88		Тактические действия в нападении
	5.89		Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите
	5.90		Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите
	5.91		Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите
	5.92		Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите
	5.93		Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите
	5.94		Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите
6. Соревнования по футболу			
	6.1		Соревнования по футболу
	6.2		Соревнования по футболу
7. Итоговое занятие			
	7.1		Итоговое занятие
	7.2		Итоговое занятие