## Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

## средняя общеобразовательная школа №598 с углубленным изучением математики, химии и биологии Приморского района Санкт-Петербурга

АТКНИЧП	УТВЕРЖДЕНО
Педагогическим советом	Директор ГБОУ школы №598
Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.	Приморского района Санкт-Петербурга
	/ Е.Ф. Трачук/
	Приказ № 250 -а от 20.09.2024г.

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол»

## для учащихся 1-7 классов

Возраст учащихся: 6-14 лет Срок реализации: 1 год

Разработчик: Халилов Р.Ф. педагог платных образовательных услуг ГБОУ школы № 598 Приморского района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург 2024

#### Пояснительная записка

Образовательная программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Государственная программа по физической культуре для школ предлагает использование разнообразных форм организации учебных и внеучебных занятий. Многолетний практический опыт педагогов подтверждает возможность использования футбола как эффективного средства физического воспитания школьников при различных формах организации занятий.

Три основные формы использования футбола в системе физического воспитания школьников.

Использование спортивной игры «Футбол» как одного из средств развития силы, скоростно-силовой выносливости, ловкости, координации, гибкости, морально — волевых качеств на уроках физической культуры.

Учебное спортивное отделение, секция (кружок) по футболу.

Занятия футболу во внеучебное, каникулярное время осуществляются индивидуально по плану, составленному или откорректированному тренером.

Наряду с другими видами спорта для развития и совершенствования физических качеств используется футбол. Ученики знакомятся с историей развития игры, основными положениями официальных правил, изучают технические приемы футбола, индивидуальные и коллективные действия, выступают в внутригрупповых соревнованиях не только в качестве участников, но и в качестве судей.

Данное учебное отделение должно формироваться не только по желанию, но также из числа учеников, имеющих определенный уровень развития физических качеств. Формирование таких групп желательно при проведении занятий на многочисленных потоках, при наличии достаточной материально – технической базы.

**Основной целью всего периода обучения** – это освоение данного вида спорта, регулярное участие в спортивных соревнованиях, приобретение судейских и инструкторско-методических знаний и навыков.

В спортивной секции по футболу предусматривается более углубленное освоение тактических приемов игры. Индивидуального совершенствования, достижение наивыеших спортивных результатов.

**Целями** включения данного вида спорта в учебный процесс являются популяризация и дальнейшее развитие футбола как национального вида спорта, а также укрепление здоровья, двигательной активности, пропаганда и формирование здорового образа жизни.

Большим преимуществом футбола по сравнению с другими игровыми видами спорта является ее экономическая доступность, что в современных условиях играет немаловажную роль. При проведении внеклассной работы здесь не требуется больших средств на приобретение соответствующего оборудования и инвентаря.

Игровая деятельность в футболе таит в себе большие возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Процесс формирования знания, умений и навыков игры неразрывно связано с задачей развития умственных и физических способностей учащихся.

#### Занятия способствуют развитию у учащихся основных физических качеств:

Быстрота – она зависит не только от двигательных реакций, но и от быстроты мышления и уровня развития моральных качеств.

Сила – для ее развития применяют упражнения с набивными мячами, а так же приседания с отягощением.

На занятиях футболом с успехом можно решать и **воспитательные задачи**, поскольку в процессе игры для достижения общей победы учащиеся должны постоянно взаимодействовать друг с другом, преодолевать сопротивления соперника.

Футбол, подвижные игры с ее элементами, упражнения на освоение игровой техники являются прекрасными средствами подготовки к ловле и передаче мяча в ручном мяче (гандбол). Упражнения, используемые при обучении футболом, позволяют выполнять большое количество бросков, ловле и подбора мяча с площадки, развивая координационные способности чувства мяча.

Основным показателем секции по футболу являются соревнования, в которых отражается вся динамика тренированности учащихся, уровень подготовленности на данном этапе.

Планирование подготовки игроков в футболе основано на общих принципиальных положениях, отражающих закономерности тренировки: направленность к максимуму достижений, единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса.

Направленность к максимуму достижений связана со стремлением спортсмена к постоянному совершенствованию, причем этот максимум, во- первых, обусловлен преимущественно индивидуальной одаренностью спортсмена, во — вторых, предопределен методикой спортивной тренировки. На современном этапе развития спорта вообще, и в женском футболе в частности, достичь предельного результата возможно только при жесткой специализации и максимальной индивидуализации всего процесса тренировки. Важно, чтобы на разных этапах многолетней тренировки игроки соответствующую подготовленность, что позволит им планомерно достичь уровня необходимого мастерства на этапе спортивного совершенствования и соблюсти преемственность в подготовке юных и взрослых спортсменов.

#### Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

#### Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде.

Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке юных футболистов

№ п/п Упражнения			Оценка			
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно		
1. ОФП	Бег 10 м (с)	2,0	2,2	2,4		
	Бег 30 м (с)	4,3	4,5	4,7		
	Бег 50 м (с)	7,6	7,9	8,2		
	Прыжок в длину с места (см)	240	230	220		
	Тройной прыжок с места (см)	600	570	550		
2.СФП	Бег 30 м с ведением мяча (с)	5,0	5,2	5,4		
	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	25	18	15		

## Учебно-тематический план учебного года

№	Раздел подготовки	Количество часов		о часов	Формы контроля
		Всего Теория Практика			
1	Вводное занятие	2	2	1	беседа
2	ОФП	54	2	52	тренинг, игра
3	СФП	28	2	26	тренинг
4	Технико-тактическая подготовка	18	2	16	Объяснение, показ, тренинг
5	Психологическая подготовка	2	2	0	Объяснение, показ, тренинг
6	Зачетные испытания	4	0	4	Аттестация на пояса
	ИТОГО	108	10	98	

## Календарно-тематическое планирование учебного года

№	Тема	Планируемые сроки
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	1 неделя
2.	Вводное занятие. История развития тхэквондо	1 неделя
3.	ОФП. Режим, гигиена, закаливание и питание. Предупреждение травматизма	1 неделя
4.	СФП. Специальные имитационные упражнения в строю	1 неделя
5.	ОФП. Упражнения на развитие координационных способностей	2 неделя
6.	СФП. Специальные упражнения на скорость с использованием мячей	2 неделя
7.	ОФП. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости	2 неделя
8.	СФП. Специальные упражнения для развития скоростной выносливости	2 неделя
9.	ОФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	3 неделя
10.	ТТП. Изучение правил соревнований	3 неделя
11.	ОФП. Упражнения на развитие гибкости	3 неделя
12.	СФП. Специальные имитационные упражнения в строю	3 неделя
13.	ОФП. Подвижные игры	4 неделя
14.	СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием барьеров	4 неделя
15.	ОФП. Беговые упражнения	4 неделя
16.	ОФП. Силовые упражнения	4 неделя
17.	ОФП. Упражнения для развития быстроты	5 неделя
18.	ТТП. Обучение техники удара подъемом	5 неделя
19.	ОФП. Упражнения для развития координации	5 неделя
20.	СФП. Специальные имитационные упражнения на координацию движений	5 неделя
21.	ОФП. Упражнения для развития прыгучести	6 неделя
22.	ТТП. Обучение техники удара внутренней стороной стопы	6 неделя
23.	ОФП. Упражнения для развития ловкости	6 неделя
24.	СФП. Специальные упражнения для развития координационных способностей	6 неделя
25.	ОФП. Эстафеты с элементами акробатики	7 неделя
26.	ТТП. Обучение ведению мяча разными способами	7 неделя
27.	ОФП. Упражнения на растяжку и гибкость	7 неделя
28.	СФП. Специальные имитационные упражнения в строю	7 неделя
29.	ОФП. Подвижные игры	8 неделя
30.	ТТП. Обучение базовым финтам	8 неделя
31.	ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	8 неделя
32.	СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием барьеров	8 неделя
33.	ОФП. Игры на развитие скоростно-силовых способностей	9 неделя
34.	СФП. Специальные упражнения для развития специальной скоростной выносливости	9 неделя
35.	ОФП. Общеразвивающие упражнения	9 неделя
36.	ОФП. Игры на развитие координации движений	9 неделя
37.	ОФП. Общеразвивающие упражнения	10 неделя
38.	ТТП. Изучение и совершенствование техники передвижения	10 неделя
39.	ОФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	10 неделя
40.	СФП. Специальные упражнения на координацию движений	10 неделя
41.	ОФП. Упражнения на развитие выносливости	11 неделя
42.	ТТП. Обучение индивидуальным действиям в обороне	11 неделя

43. ООП. Управления на развитие быстроты   11 неделя   45. ООП. Устафиты в развитие быстроты   12 неделя   45. ООП. Эстафиты в развития кординационных способностей   11 неделя   45. ООП. Эстафиты в развития кординационных способностей   12 неделя   47. ООП. Строевые управления   13 неделя   47. ООП. Строевые			
45. ООП Зетафета с довештами акробатики   12 исаели   12 исаели   17. ООП. Строевке упражения   12 исаели   18. ППП. Изучение и совершенствование техники и тактики веденя мича   12 исаели   13 исаели   14 исаели   14 исаели   14 исаели   14 исаели   15 исаели   14 исаели   15 исаели   14 исаели   15 исаели   14 исаели   15 исаели   15 исаели   14 исаели   15 исаели   17 исаели   17 исаели   17 исаели   18 ис	43.	ОФП. Упражнения на развитие быстроты	11 неделя
46. ПП Обучение и совершенствование техники и тактики ведения мича   12 веделя   47. ОРП. Строевые упражления   12 веделя   48. ПП Нуучение ве совершенствование техники передвижения   13 веделя   49. ООЛ. Привочне и прирагилию и во ООП. В привочне и прирагилию в прираг			
47. ООП. Строеваме управления.         12 неделя           48. ТПП. Изучение и совершенствование техники передвижения         12 неделя           49. ООП. Принятие порыживаю по ОФП.         13 педеля           50. ПП. Под отовка к зачетным испытаниям         13 педеля           52. Зачетные испытания         13 педеля           53. Зачетные испытания         13 педеля           54. Зачетные испытания         13 педеля           55. ОП. Зачетные испытания         14 неделя           55. ОП. Зачение физической культуры и спорты для урепления закромения документы совершенствование техники и тактики в атаке         14 неделя           55. ООП. Специальные мункрысительным и разлитие силовых способностей и силовой выпосливости         14 неделя           56. ООП. ООП. Упражнения дам разлития быстроты         15 неделя           57. ООП. Упражнения дам разлития быстроты         15 неделя           58. ООП. Специальные упражнения дам разлития быстроты         15 неделя           59. ООП. Упражнения дам разлития быстроты         15 неделя           60. ООП. Специальные упражнения дам разлития быстроты         15 неделя           61. ООП. ОПС пециальные упражнения дам разлития корфинационых спесобностей         15 неделя           62. ОПП. Ображна 1 в 1, в условиях пассивного и активного сотротивления         16 неделя           63. ООП. Ображнения за разлития быбосомость передачи         17 неделя			
48. ТПП Илучение и совершенствование техника передивжения   12 веделя   13 веделя   13 веделя   15 веделя   16 веделя   17 веделя   17 веделя   17 веделя   18 веделя   19 веделя   19 веделя   19 веделя   19 веделя   19 веделя   19			
49. ООП. Пришктие пормативов по ООП.   13 веделя   14 веделя   14 веделя   15 веделя   16 веделя   17 веделя   17 веделя   17 веделя   18 веделя		^ · · ·	
13 педеля   13 педеля   13 педеля   13 педеля   15			
31 мачетные испытация   13 маселия   14 маселия   14 маселия   14 маселия   14 маселия   17 маселия   17 маселия   18 м			
39. ООП. Значение физической культуры и спорта для уврешения задорова, гарамончного развития   14 неделя   14 неделя   14 неделя   15 неделя   16 неделя   16 неделя   17 неделя   17 неделя   17 неделя   17 неделя   18 н	ļ		, ,
1 1 неделя укрепления здоровых, гармоничного развития 1 1 неделя 1 неделя 1 1 неделя 1 1 неделя 1	-		
14 подсова   15 подова   15 подсова   15 подсова   15 подсова   15 подсова   15 подова   15 подсова   15 п	52.		13 неделя
<ul> <li>55. ОФП. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости</li> <li>14 неделя</li> <li>56. СФП. Специальные изитационные упражнения на выносливость с использованием коорлинационной лестиным</li> <li>15 неделя</li> <li>57. ОФП. Упражнения для развития быстроты</li> <li>58. ФСП. Специальные упражнения для развития скоростной выносливости</li> <li>15 неделя</li> <li>59. ОФП. Остафеты с элементами акробитики</li> <li>15 неделя</li> <li>16. ОФП. Упражнения для развития быстроты</li> <li>16. ОФП. Упражнения для развития быстроты</li> <li>16. ОФП. Упражнения для развития быстроты</li> <li>16. ОФП. Упражнения на развитие быстроты</li> <li>16. ОФП. Упражнения для развитие быстроты</li> <li>16. ОФП. Упражнения на развитие бытоствости</li> <li>16. ОФП. Упражнения на развитие бытоствости</li> <li>16. ОФП. Обперазвивающие упражнения</li> <li>17 неделя</li> <li>17. Неделя</li> <li>18. ОФП. Обперазвивающие упражнения</li> <li>19. Неделя</li> <li>19. ОФП. Обперазвивающие упражнения</li> <li>19. Теделя</li> <li>10. ОФП. Обперазвивающие упражнения из ситуации 2 в 1</li> <li>18. Веделя</li> <li>19. ОФП. Обрезавнае упражнения из выносливость с использование барьеров</li> <li>19. Педеля</li> <li>10. ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей</li> <li>11. ОФП. Упражнения для развития кородинационых способностей</li> <li>19. Неделя</li> <li>19. ОФП. Обрезавние и развитие кородинационых способност</li></ul>	53.		14 неделя
56         ФПІ. Специальные инитационные упражнения на выносливость с использованием коранивационной лестипны         14 неделя           57.         ОФП. Упражнения для развития быстроты         15 педеля           58.         СФП. Специальные упражнения для развития коротной выносливости         15 неделя           60.         СФП. Специальные упражнения для развития кородинационных способностей         15 неделя           60.         СФП. Специальные упражнения для развития быстроты         16 неделя           61.         ОФП. Упражнения для развитие быстроты         16 неделя           62.         СФП. Специальные упражнения в почность передачи         16 неделя           63.         ОФП. Упражнения и развитие выносливости         16 неделя           64.         СФП. Специальные упражнения в точность передачи         17 неделя           65.         ОТП. Общеразвивающие упражнения         17 неделя           66.         ТПП. Нучение и совершенствование техники выполнения короткой передачи         17 неделя           67.         ОФП. Общеразвивающие упражнения и точновой силы         18 неделя           68.         СФП. Специальные упражнения точновой силь         18 неделя           69.         ОФП. Упражнения для развития тольковой силь         18 неделя           70.         ТПП. Обучение и совершенствована техники и точновой дельным барьеров         18 неделя	54.	ТТП. Обучение и совершенствование техники и тактики в атаке	14 неделя
15 ноделя   16 ноделя   17	55.	ОФП. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости	14 неделя
58.         СФП. Специальные упражнения для развития скоростной выносливости         15 неделя           59.         ОФП. Эстафеты с элементами акробатики         15 неделя           60.         СФП. Специальные упражнения для развития быстроты         16 неделя           61.         ОФП. Упражнения для развития быстроты         16 неделя           62.         ТПП. Обводка 1 в 1, в условиях пассивного и активного сопротивления         16 неделя           64.         СФП. Специальные упражнения в точность передачи         16 неделя           65.         ОФП. Общеразмивающие упражнения         17 неделя           66.         ПП. Общеразмивающие упражнения         17 неделя           67.         ОФП. Общеразмивающие упражнения         17 неделя           68.         СФП. Специальные упражнения с элементами соревновательной деятельности         17 неделя           67.         ОФП. Общеразмивающие упражнения         17 неделя           68.         СФП. Специальные опражнения с элементами соревновательной деятельности         17 неделя           70.         ОФП. Общеразмивающие с с с с с с с с с с с с с с с с с с с	56.		14 неделя
<ul> <li>59. ОФП. Остафеты с элементами акробатики</li> <li>60. СФП. Специальные упражнения для развития координационных способностей</li> <li>15 неделя</li> <li>61. ОФП. Упражнения для развития быстроты</li> <li>62. ТПП. Обводка 1 в 1, в условиях пассивного и активного сопротивления</li> <li>63. ОФП. Упражнения для развития быстроты</li> <li>64. СФП. Специальные упражнения выпосливости</li> <li>65. ОФП. Общеразвивающие упражнения</li> <li>66. СФП. Специальные упражнения</li> <li>67. ОФП. Общеразвивающие упражнения</li> <li>68. СФП. Специальные упражнения</li> <li>69. ОФП. Общеразвивающие упражнения</li> <li>60. ТПП. Изучение и совершенствование техники выполнения короткой передачи</li> <li>60. ТПП. Изучение и совершенствование техники выполнения короткой передачи</li> <li>61. ОФП. Общеразвивающие упражнения</li> <li>62. ОФП. Специальные упражнения</li> <li>63. ОФП. Общеразвивающие упражнения</li> <li>64. СФП. Специальные упражнения с элементами соревновательной деятельности</li> <li>65. ОФП. Опециальные упражнения с элементами соревновательной деятельности</li> <li>66. СФП. Специальные упражнения с элементами соревновательной деятельности</li> <li>67. ОФП. Обучение и совершенствование техники и тактики в ситуации 2 в 1</li> <li>68. СФП. Специальные упражнения по зактики в ситуации 2 в 1</li> <li>69. ОФП. Упражнения для развитие коростно-силовых способностей</li> <li>60. ОФП. Опециальные упражнения координационных способностей</li> <li>61. В неделя</li> <li>62. СФП. Специальные упражнения</li> <li>63. ОФП. Упражнения для развития координационных способностей</li> <li>64. СФП. Специальные упражнения</li> <li>65. ОФП. Опециальные упражнения</li> <li>66. СФП. Опециальные упражнения</li> <li>67. ОФП. Упражнения на развитие координационных способностей</li> <li>68. ОФП. Опециальные упражнения</li> <li>69. ОФП. Скоростно-силовые упражнения</li> <li>60. ОФП. Скоростно-силовые упражнения</li> <li>61. ОФП. Скоростно-силовые упражнения</li> <li>62. СФП. Специальные упражнения на координационных способностей</li> <li>63</li></ul>	57.	ОФП. Упражнения для развития быстроты	15 неделя
<ul> <li>60. СФП. Специальные упражнения для развития координационных способностей</li> <li>15 неделя</li> <li>61. ОФП. Упражнения для развития быстроты</li> <li>62. ТПП. Ободка 1 в 1, в условиях пассивного и активного сопротивления</li> <li>63. ОФП. Упражнения на развитие выносливости</li> <li>64. СФП. Специальные упражнения на точность передачи</li> <li>65. ОФП. Обперазвивающие упражнения</li> <li>66. ТПП. Изучение и совершенствование техники выполнения короткой передачи</li> <li>67. ОФП. Обперазвивающие упражнения</li> <li>68. ОФП. Обперазвивающие упражнения</li> <li>69. ОФП. Обперазвивающие упражнения</li> <li>60. ТТП. Изучение и совершенствование техники выполнения короткой передачи</li> <li>60. ТТП. Обисразвивающие упражнения</li> <li>61. ТНЕДЕЛЯ</li> <li>62. ОФП. Обперазвивающие упражнения</li> <li>63. ОФП. Обперазвивающие упражнения</li> <li>64. СФП. Специальные упражнения с элементами соревновательной деятельности</li> <li>65. ОФП. Обперазвивающие упражнения</li> <li>66. ОФП. Ображнения для развития толчковой силы</li> <li>67. ОФП. Ображнения для развития координационных способностей</li> <li>68. Вседеля</li> <li>79. ОФП. Опражные игры</li> <li>70. ОФП. Подвижные игры</li> <li>70. ОФП. Подвижные игры</li> <li>71. ОФП. Опражнаения для развития координационных способностей</li> <li>72. ОФП. Опражнаения празвитие координационных способностей</li> <li>73. ОФП. Подвижные игры</li> <li>74. ТПП. Проведение игр е различными партнерами и соперниками по заданию тренера</li> <li>74. ОФП. Операжнения на развитие кородинационных способностей</li> <li>75. ОФП. Подвижные игражнения</li> <li>76. СФП. Специальные упражнения на координационных подавления</li> <li>77. ОФП. Упражнения на развитие коростых способностей</li> <li>80. ОФП. Упражнения на развитие сомосты с пособностей</li> <li>81. ОФП. Упражнения на развитие сомосты с с использован</li></ul>	58.	СФП. Специальные упражнения для развития скоростной выносливости	15 неделя
<ul> <li>61. ОФП. Упражнения для развития быстроты</li> <li>62. ТПП. Обводка 1 в 1, в условиях пассивного и активного сопротивления</li> <li>16 неделя</li> <li>63. ОФП. Упражнения на развитие выносливости</li> <li>64. СФП. Специальные упражнения на точность передачи</li> <li>65. ОФП. Обперазвивающие упражнения</li> <li>67. ОФП. Обперазвивающие упражнения</li> <li>68. ОФП. Обперазвивающие упражнения</li> <li>69. ОФП. Обперазвивающие упражнения</li> <li>60. ОФП. Обперазвивающие упражнения</li> <li>61. Пи. Изучение и совершенствование техники выполнения короткой передачи</li> <li>62. ОФП. Специальные упражнения</li> <li>63. ОФП. Упражнения для развития толчковой силы</li> <li>64. СФП. Специальные упражнения с элементами соревновательной деятельности</li> <li>65. ОФП. Упражнения для развитие комростио-силовых способностей</li> <li>66. ОФП. Упражнения для развитие комростио-силовых способностей</li> <li>67. ОФП. Упражнения для развитие комростио-силовых способностей</li> <li>68. СФП. Специальные имитационные упражнения и выпосывность с использованием барьеров</li> <li>69. ОФП. Упражнения для развития комродинационных способностей</li> <li>60. ОФП. Упражнения для развития комродинационных способностей</li> <li>61. ОФП. Упражнения для развития комродинационных способностей</li> <li>62. ОФП. Специальные упражнения для развития специальной скоростной-силовой выносливости</li> <li>63. ОФП. Подвижные игры</li> <li>64. ОФП. Специальные упражнения для развития специальной скоростной-силовой выносливости</li> <li>65. ОФП. Ображнения на развитие комродинационных спесионных по заданию трепера</li> <li>66. ОФП. Специальные упражнения</li> <li>67. ОФП. Упражнения на развитие комродинационных специальной скоростной-силовой выносливости</li> <li>68. ОФП. Специальные упражнения</li> <li>69. ОФП. Специальные упражнения</li> <li>60. ОФП. Специальные упражнения</li> <li>61. Педеля</li> <li>62. ОФП. Специальные упражнения</li> <li>63. ОФП. Упражнения на развитие скоростножний передвижения</li> <li>64. СФП. Специальные упражнения на р</li></ul>	59.	ОФП. Эстафеты с элементами акробатики	15 неделя
62. ТПП. Обводка 1 в 1, в условиях пассивного и активного сопротивления  16 неделя  30. ОФП. Упражнения на развитие выносливости  41 неделя  42. СФП. Специальные упражнения я точность передачи  43. ОФП. Общеразвивающие упражнения  44. СФП. Специальные упражнения  45. ОФП. Общеразвивающие упражнения  46. ТПП. Изучение и совершенствование техники выполнения короткой передачи  46. ТПП. Изучение и совершенствование техники выполнения короткой передачи  47. неделя  48. СФП. Специальные упражнения с элементами соревновательной деятельности  49. ОФП. Упражнения для развитие коростно-силовых способностей  49. ОФП. Упражнения для развитие коростно-силовых способностей  40. ОФП. Упражнения для развития коростно-силовых способностей  40. ОФП. Упражнения для развития кородинационных способностей  40. ОФП. Иподвижные шры  40. ОФП. Иподвижные шры  40. ОФП. Опециальные упражнения для развития специальной скоростной-силовой выносливости  40. ОФП. Опециальные упражнения  40. Подвижные шры  40. ОФП. Опециальные упражнения  40. Педеля  40. ОФП. Специальные упражнения  40. Педеля  40. ОФП. Специальные упражнения  40. Педеля  40. ОФП. Опециальные упражнения на кородинационых способностей  41. Педеля  42. ОФП. Опециальные упражнения на кородинационых способностей  43. ОФП. Опражнения на развитие скоростных способностей  44. ОФП. Специальные упражнения  45. ОФП. Опециальные упражнения на склу  46. ОФП. Опециальные упражнения на склу  47. ОФП. Упражнения для развитие скоростно-силовых способностей  48. ОФП. Опециальные упражнения на развитие кородинационных способностей  49. ОФП. Опециальные инитационные упражнения на склу  40. ОФП. Опециальные упражнения на развитие кородинационных способностей  40. Педеля  40. ОФ	60.	СФП. Специальные упражнения для развития координационных способностей	15 неделя
63. ОФП. Упражнения на развитие выносливости 64. СФП. Специальные упражиения на точность передачи 65. ОФП. Обперазвивающие упражиения 66. ТПП. Изучение и совершенствование техники выполнения короткой передачи 17 неделя 67. ОФП. Обперазвивающие упражнения 68. СФП. Специальные упражнения 69. ОФП. Упражнения для развития случковой силы 70. ГПП. Обучение и совершенствование техники выполнения короткой передачи 71. ПОВ ОФП. Упражнения для развития случковой силы 71. ОФП. Упражнения для развития совершенствование техники и тактики в ситуации 2 в 1 71. ОФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей 72. СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием барьеров 73. ОФП. Упражнения для развития координационных способностей 74. ТПП. Обводка 1 в 1 на снарядах, в игровых упражнениях и в самой игре 75. ОФП. Подвижные игры 76. СФП. Специальные упражнения для развития специальной скоростной-силовой выносливости 77. ОФП. Изражнения на развитие координационных способностей 78. ТПП. Подвижные игры 79. ОФП. Подвижные игры 79. ОФП. Беговые упражнения 80. ОФП. Беговые упражнения 81. ОФП. Коростно-силовые упражнения 82. СФП. Специальные упражнения 81. ОФП. Упражнения на развитие скоростных способностей 82. СФП. Специальные упражнения 83. ОФП. Упражнения на развитие скоростных способностей 84. СФП. Специальные упражнения на координационных способностей 85. ОФП. Упражнения на развитие скоростных способностей 86. ТПП. Обучение и развитие скоростных способностей 87. ОФП. Упражнения на развитие скоростных способностей 88. СФП. Специальные упражнения на координационных способностей 89. ОФП. Упражнения на развитие скоростных способностей 80. СФП. Специальные упражнения на координационных способностей 80. СФП. Специальные упражнения на развитие координационных способностей 80. СФП. Специальные упражнения на развитие координационных способностей 80. СФП. Специальные упражнения на развитие координационных способностей 81. СФП. Специальные упражнения на развития бестроть 82. СФП. Специальные упражнения на р	61.	ОФП. Упражнения для развития быстроты	16 неделя
64. СФП. Специальные упражнения на точность передачи  65. ОФП. Общеразвивающие упражнения  67. ОФП. Общеразвивающие упражнения  67. ОФП. Общеразвивающие упражнения  68. СФП. Специальные упражнения  68. СФП. Специальные упражнения  69. ОФП. Упражнения совершенствование техники выполнения короткой передачи  17 неделя  69. ОФП. Упражнения упражнения с элементами соревновательной деятельности  18 неделя  70. ТПП. Обучение и совершенствование техники и тактики в ситуации 2 в 1  18 неделя  71. ОФП. Упражнения для развити с коростно-силовых способностей  20. СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием барьеров  18 неделя  72. СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием барьеров  18 неделя  73. ОФП. Упражнения для развития координационных способностей  19 неделя  74. ТПП. Обводка 1 в 1 на снарядах, в игровых упражнениях и в самой игре  19 неделя  75. ОФП. Подвижные игры  19 педеля  76. СФП. Специальные упражнения для развития специальной скоростной-силовой выносливости  19 неделя  77. ОФП. Упражнения на развитие координационных способностей  20 педеля  80. ОФП. Скоростно-силовые упражнения  20 педеля  81. ОФП. Упражнения на развитие скоростных способностей  20 педеля  82. СФП. Специальные упражнения  83. ОФП. Упражнения на развитие скоростных способностей  84. СФП. Специальные упражнения на координационных способностей  21 педеля  85. ОФП. Упражнения на развитие скоростных способностей  21 педеля  86. СФП. Специальные упражнения на координационных способностей  22 педеля  87. ОФП. Упражнения на развитие силовых способностей  88. СФП. Специальные упражнения на координационных способностей  22 педеля  89. ОФП. Упражнения на развитие силовых способностей  20 педеля  80. ОФП. Упражнения на развитие общей выносливости  21 педеля  22 педеля  80. ОФП. Упражнения на развитие общей выносливости  22 педеля  80. ОФП. Упражнения для развития коростно-силовой выносливости  22 педеля  23 педеля  24 педеля  26 ОФП. Общеразвивающие упражнения на скоростно-силовой выносливос	62.	ТТП. Обводка 1 в 1, в условиях пассивного и активного сопротивления	16 неделя
65.         ОФП. Общеразвивающие упражнения         17 неделя           66.         ТПІ. Изучение и совершенствование техники выполнения короткой передачи         17 неделя           67.         ОФП. Общеразвивающие упражнения         17 неделя           68.         СФП. Специальные упражнения с элементами соревновательной деятельности         17 неделя           69.         ОФП. Упражнения для развития толчковой силы         18 неделя           70.         ТПІ. Обучение осовершенствование техники и тактики в ситуации 2 в 1         18 неделя           70.         ОФП. Упражнения дразвитие скоростно-силовых способностей         18 неделя           71.         ОФП. Упражнения дразвитие кородинационных способностей         19 неделя           72.         СФП. Специальные инитационных способностей         19 неделя           73.         ОФП. Упражнения для развития координационных способностей         19 неделя           74.         ТПІ. Обводка 1 в 1 на снарядах, в игровых упражнениях и в самой игре         19 неделя           75.         ОФП. Подвижные игры         19 неделя           76.         СФП. Специальные упражнения для развития специальной скоростно-силовой выносливости         19 неделя           77.         ОФП. Упражнения на развитие скоростных способностей         20 неделя           80.         ОФП. Скоростно-силовые упражнения         20 неделя	63.	ОФП. Упражнения на развитие выносливости	16 неделя
66. ТПП. Изучение и совершенствование техники выполнения короткой передачи 17 неделя 67. ОФП. Общеразвивающие упражнения 18 неделя 68. СФП. Специальные упражнения с элементами соревновательной деятельности 17 неделя 69. ОФП. Упражнения для развития толчковой силы 18 неделя 70. ПП. Обучение и совершенствование техники и тактики в ситуации 2 в 1 18 неделя 71. ОФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей 18 неделя 72. СФП. Специальные имитационные упражнения на вывосливость с использованием барьеров 18 неделя 73. ОФП. Упражнения для развития координационных способностей 19 неделя 74. ПП. Обводка 1 в 1 на снарядах, в игровых упражнениях и в самой игре 19 неделя 75. ОФП. Подвижные игры 76. СФП. Специальные упражнения для развития специальной скоростной-силовой выносливости 19 неделя 77. ОФП. Упражнения на развитие координационных способностей 20 неделя 80. ОФП. Ображнения на развитие координационных способностей 81. ОФП. Ображнения на развитие скоростных способностей 82. СФП. Специальные упражнения 83. ОФП. Упражнения на развитие скоростных способностей 84. СФП. Специальные упражнения 85. ОФП. Упражнения на развитие скоростных способностей 86. СФП. Специальные упражнения на координацию движений 87. ОФП. Упражнения на развитие склювых способностей 88. СФП. Специальные упражнения на координацию движений 89. ОФП. Упражнения на развитие склювых способностей 80. ОФП. Упражнения на развитие склювых способностей 80. ОФП. Упражнения на развитие коростных способностей 81. ОФП. Обфинальные имитационные упражнения на силу 82. СФП. Специальные имитационные упражнения на силу 83. ОФП. Упражнения на развитие коростных способностей 84. СФП. Специальные имитационные упражнения на силу 85. ОФП. Упражнения на развития быстроты 86. СФП. Специальные имитационные упражнения на скоростно-силовьям способностей 87. ОФП. Упражнения на развития быстроты 88. СФП. Специальные имитационные упражнения на скоростно-силовов выносливости 89. ОФП. Упражнения на развития общей выносливость с использованием мячей 89. ОФП. Обфинационные	64.	СФП. Специальные упражнения на точность передачи	16 неделя
67. ОФП. Общеразвивающие упражнения  68. СФП. Специальные упражнения с элементами соревновательной деятельности  17 неделя  69. ОФП. Упражнения для развития толчковой силы  18 неделя  70. ТПП. Обучение и совершенствование техники и тактики в ситуации 2 в 1  18 неделя  71. ОФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей  72. СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием барьеров  18 неделя  73. ОФП. Упражнения для развития координационных способностей  74. ТПП. Обоодка 1 в 1 на снарядах, в игровых упражнениях и в самой игре  75. ОФП. Подвижные игры  76. СФП. Специальные упражнения для развития конформационных способностей  77. ОФП. Упражнения для развитие координационных способностей  78. ТПП. Проведение игр с различными партнерами и соперниками по заданию тренера  79. ОФП. Упражнения на развитие координационных способностей  80. ОФП. Скоростно-силовые упражнения  80. ОФП. Коростно-силовые упражнения  81. ОФП. Упражнения на развитие скоростных способностей  82. СФП. Специальные упражнения  83. ОФП. Упражнения на развитие скоростных способностей  84. СФП. Специальные упражнения на координацию движений  85. ОФП. Специальные упражнения на координацию движений  86. ОФП. Специальные упражнения на координацию движений  87. Педеля  88. СФП. Специальные упражнения на координацию движений  89. ОФП. Упражнения на развитие силовых способностей  80. ОФП. Упражнения на развитие силовых способностей  80. ОФП. Упражнения на развитие силовых способностей  81. неделя  82. СФП. Специальные упражнения на силу  83. ОФП. Упражнения на развития быстроты  84. СФП. Специальные упражнения на координационных способностей  85. ОФП. Упражнения на развития быстроты  86. СФП. Специальные упражнения на скоростно-силовые предвижения  87. ОФП. Упражнения на развития общей выносливости  88. СФП. Специальные упражнения на развитие коорстно-силовые выносливости  89. ОФП. Упражнения на развития прыгучести  90. СП. Специальные имитационные упражнения на скоростно-силовов выносливости  24 неделя  92. ОФП. Спец	65.	ОФП. Общеразвивающие упражнения	17 неделя
68. СФП. Специальные упражнения с элементами соревновательной деятельности 17 неделя 69. ОФП. Упражнения для развития толчковой силы 18 неделя 70. ТПП. Обучение и совершенствование техники и тактики в ситуации 2 в 1 18 неделя 71. ОФП. Упражнения на развитие коростно-силовых способностей 18 неделя 72. СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием барьеров 18 неделя 73. ОФП. Упражнения для развития координационных способностей 19 неделя 74. ТПП. Обводка 1 в 1 на снарядах, в игровых упражнениях и в самой игре 19 неделя 75. ОФП. Подвижные игры 19 неделя 76. СФП. Специальные упражнения для развития специальной скоростной-силовой выносливости 19 неделя 77. ОФП. Упражнения на развитие координационных способностей 20 неделя 78. ТПП. Проведение игр с различными партнерами и соперниками по заданию тренера 20 неделя 79. ОФП. Беговые упражнения 20 неделя 80. ОФП. Скоростно-силовые упражнения 21 неделя 81. ОФП. Упражнения на развитие скоростных способностей 22 неделя 82. СФП. Специальные упражнения на координацию движений 21 неделя 83. ОФП. Упражнения на развитие силовых способностей 21 неделя 84. СФП. Специальные упражнения на координацию движений 21 неделя 85. ОФП. Упражнения на развитие координацию движений 22 неделя 86. ТПП. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения 22 неделя 87. ОФП. Упражнения для развитие боюрбатики 22 неделя 88. ОФП. Упражнения для развитие боюрбатики 22 неделя 89. ОФП. Упражнения для развитие общей выносливости 22 неделя 90. ТПП. Обучение финтам, обводке 1 в 1, защитным действиям 91. ОФП. Общеразвивающие упражнения 92. неделя 93. ОФП. Упражнения на развитие общей выносливости 94. СФП. Специальные упражнения 95. ОФП. Упражнения для развития быстроты 96. СФП. Специальные упражнения призучести 97. ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости 98. ОФП. Упражнения для развитие обробе обростно-силовой выносливости 98. ОФП. Упражнения для развитие обробе обростно-силовой выносливости 98. ОФП. Упражнения для развитие обробе обростно-силовой выно	66.	ТТП. Изучение и совершенствование техники выполнения короткой передачи	17 неделя
<ul> <li>69. ОФП. Упражнения для развития толчковой силы</li> <li>70. ТТП. Обучение и совершенствование техники и тактики в ситуации 2 в 1</li> <li>71. ОФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей</li> <li>72. СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием барьеров</li> <li>73. ОФП. Упражнения для развития координационных способностей</li> <li>74. ТТП. Обводка 1 в 1 на снарядах, в игровых упражнения и в самой игре</li> <li>75. ОФП. Подвижные игры</li> <li>76. СФП. Специальные упражнения для развития специальной скоростной-силовой выносливости</li> <li>76. СФП. Специальные упражнения для развития специальной скоростной-силовой выносливости</li> <li>77. ОФП. Упражнения на развитие координационных способностей</li> <li>78. ТТП. Проведение игр с различными партнерами и соперниками по заданию тренера</li> <li>79. ОФП. Беговые упражнения</li> <li>80. ОФП. Скоростно-силовые упражнения</li> <li>81. ОФП. Упражнения на развитие скоростных способностей</li> <li>82. СФП. Специальные упражнения на координацию движений</li> <li>83. ОФП. Упражнения на развитие скоростных способностей</li> <li>84. СФП. Специальные имитационные упражнения на силу</li> <li>85. ОФП. Отражнения на развитие ображнения на силу</li> <li>86. ТПП. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения</li> <li>87. ОФП. Упражнения для развития быстроты</li> <li>88. СФП. Специальные упражнения на развитие координационных способностей</li> <li>89. ОФП. Упражнения для развития быстроты</li> <li>80. ОФП. Упражнения на развития обистроты</li> <li>81. ОФП. Общеразвивающие упражнения</li> <li>82. 1 неделя</li> <li>83. ОФП. Общеразвивающие упражнения</li> <li>84. СФП. Специальные упражнения на скоростно-силовованием</li> <li>85. ОФП. Общеразвивающие упражнения</li> <li>86. СФП. Специальные упражнения</li> <li>87. ОФП. Упражнения для развитие общей выпосливости</li> <li>88. СФП. Специальные упражнения</li> <li>89. ОФП. Общеразвивающие упражнения</li> <li>80. ОФП. Общеразвивающие упражнения</li> <li>81. СФП. Специа</li></ul>	67.	ОФП. Общеразвивающие упражнения	17 неделя
<ul> <li>70. ТТП. Обучение и совершенствование техники и тактики в ситуации 2 в 1</li> <li>18 неделя</li> <li>71. ОФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей</li> <li>18 неделя</li> <li>72. СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием барьеров</li> <li>18 неделя</li> <li>73. ОФП. Упражнения для развития координационных способностей</li> <li>19 неделя</li> <li>74. ТТП. Обводка 1 в 1 на снарядах, в игровых упражнениях и в самой игре</li> <li>19 неделя</li> <li>75. ОФП. Подвижные игры</li> <li>19 неделя</li> <li>76. СФП. Специальные упражнения для развития специальной скоростной-силовой выносливости</li> <li>19 неделя</li> <li>77. ОФП. Упражнения на развитие координационных способностей</li> <li>20 неделя</li> <li>78. ТТП. Проведение игр с различными партнерами и соперниками по заданию тренера</li> <li>20 неделя</li> <li>79. ОФП. Веговые упражнения</li> <li>20 неделя</li> <li>80. ОФП. Скоростно-силовые упражнения</li> <li>20 неделя</li> <li>81. ОФП. Упражнения на развитие скоростных способностей</li> <li>21 неделя</li> <li>82. СФП. Специальные упражнения на координацию движений</li> <li>21 неделя</li> <li>83. ОФП. Упражнения на развитие силовых способностей</li> <li>21 неделя</li> <li>84. СФП. Специальные имитационные упражнения на силу</li> <li>21 неделя</li> <li>85. ОФП. Упражнения на развитие силовых способностей</li> <li>22 неделя</li> <li>86. ТТП. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения</li> <li>22 неделя</li> <li>87. ОФП. Упражнения на развития быстроты</li> <li>88. СФП. Специальные упражнения на развитие координационных способностей</li> <li>22 неделя</li> <li>89. ОФП. Упражнения на развития быстроты</li> <li>89. ОФП. Упражнения на развитие координационных способностей</li> <li>23 неделя</li> <li>90. ТТП. Обучение финтам, обводке 1 в 1, защитным действиям</li> <li>23 неделя</li> <li>91. ОФП. Общеразвивающие упражнения</li> <li>23 неделя</li> <li>92. СФП. Специальные имитационные упражнения на скоростно-силовой выносливости</li> <li>24 неделя&lt;</li></ul>	68.	СФП. Специальные упражнения с элементами соревновательной деятельности	17 неделя
<ul> <li>71. ОФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей</li> <li>72. СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием барьеров</li> <li>73. ОФП. Упражнения для развития координационных способностей</li> <li>74. ТПП. Обводка 1 в 1 на снарядах, в игровых упражнениях и в самой игре</li> <li>75. ОФП. Подвижные игры</li> <li>76. СФП. Специальные упражнения для развития специальной скоростной-силовой выносливости</li> <li>77. ОФП. Упражнения на развитие координационных способностей</li> <li>78. ТПП. Проведение игр с различными партнерами и соперниками по заданию тренера</li> <li>20 неделя</li> <li>79. ОФП. Беговые упражнения</li> <li>20 неделя</li> <li>80. ОФП. Скоростно-силовые упражнения</li> <li>81. ОФП. Специальные упражнения</li> <li>82. СФП. Специальные упражнения на координацию движений</li> <li>83. ОФП. Упражнения на развитие скоростных способностей</li> <li>84. СФП. Специальные упражнения на координацию движений</li> <li>85. ОФП. Упражнения на развитие силовых способностей</li> <li>86. ОФП. Специальные имитационные упражнения на силу</li> <li>87. ОФП. Обрчение и совершенствование техники и тактики передвижения</li> <li>88. ОФП. Упражнения для развития быстроты</li> <li>89. ОФП. Упражнения на развития быстроты</li> <li>80. СФП. Специальные упражнения на развитие координационных способностей</li> <li>80. ТПП. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения</li> <li>80. ТПП. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения</li> <li>80. ТПП. Обучение упражнения на развитие координационных способностей</li> <li>81. СФП. Специальные упражнения</li> <li>82. 1 неделя</li> <li>83. ОФП. Упражнения на развитие общей выносливости</li> <li>84. СФП. Специальные упражнения</li> <li>85. ОФП. Общеразвивающие упражнения</li> <li>86. СФП. Специальные упражнения на скоростно-силовой выносливости</li> <li>87. ОФП. Общеразвивающие упражнения для развития скоростно-силовой выносливости</li> <li>88. СФП. Специальные упражнения для развитие скоростно-силовой выносливо</li></ul>	69.	ОФП. Упражнения для развития толчковой силы	18 неделя
<ul> <li>72. СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием барьеров</li> <li>18 неделя</li> <li>73. ОФП. Упражнения для развития координационных способностей</li> <li>19 неделя</li> <li>74. ТПП. Обводка 1 в 1 на снарядах, в игровых упражнениях и в самой игре</li> <li>19 неделя</li> <li>75. ОФП. Подвижные игры</li> <li>19 неделя</li> <li>76. СФП. Специальные упражнения для развития специальной скоростной-силовой выносливости</li> <li>19 неделя</li> <li>77. ОФП. Упражнения на развитие координационных способностей</li> <li>20 неделя</li> <li>78. ТПП. Проведение игр с различными партнерами и соперниками по заданию тренера</li> <li>20 неделя</li> <li>79. ОФП. Беговые упражнения</li> <li>20 неделя</li> <li>80. ОФП. Скоростно-силовые упражнения</li> <li>20 неделя</li> <li>81. ОФП. Упражнения на развитие скоростных способностей</li> <li>21 неделя</li> <li>82. СФП. Специальные упражнения на координацию движений</li> <li>21 неделя</li> <li>83. ОФП. Упражнения на развитие силовых способностей</li> <li>21 неделя</li> <li>84. СФП. Специальные имитационные упражнения на силу</li> <li>21 неделя</li> <li>85. ОФП. Эстафеты с элементами акробатики</li> <li>22 неделя</li> <li>86. ТПП. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения</li> <li>22 неделя</li> <li>86. ТПП. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения</li> <li>22 неделя</li> <li>89. ОФП. Упражнения на развитие быносливости</li> <li>23 неделя</li> <li>90. ОФП. Общеразвивающие упражнения</li> <li>23 неделя</li> <li>91. ОФП. Общеразвивающие упражнения</li> <li>23 неделя</li> <li>92. ОФП. Общеразвивающие упражнения</li> <li>23 неделя</li> <li>93. ОФП. Общеразвивающие упражнения</li> <li>24 неделя</li> <li>94. СФП. Специальные имитационные упражнения на скорость с использованием мячей</li> <li>24 неделя</li> <li>95. ОФП. Опециальные имитационные упражнения на выносливость с использованием мячей</li> <li>24 неделя</li> <li>96. СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием мячей</li> <li>24 н</li></ul>	70.	ТТП. Обучение и совершенствование техники и тактики в ситуации 2 в 1	18 неделя
<ul> <li>73. ОФП. Упражнения для развития координационных способностей</li> <li>19 неделя</li> <li>74. ТТП. Обводка 1 в 1 на снарядах, в игровых упражнениях и в самой игре</li> <li>19 неделя</li> <li>75. ОФП. Подвижные игры</li> <li>19 неделя</li> <li>76. СФП. Специальные упражнения для развития специальной скоростной-силовой выносливости</li> <li>19 неделя</li> <li>77. ОФП. Упражнения на развитие координационных способностей</li> <li>20 неделя</li> <li>78. ТТП. Проведение игр с различными партнерами и соперниками по заданию тренера</li> <li>20 неделя</li> <li>79. ОФП. Беговые упражнения</li> <li>20 неделя</li> <li>80. ОФП. Скоростно-силовые упражнения</li> <li>20 неделя</li> <li>81. ОФП. Упражнения на развитие скоростных способностей</li> <li>21 неделя</li> <li>82. СФП. Специальные упражнения на координацию движений</li> <li>21 неделя</li> <li>83. ОФП. Упражнения на развитие силовых способностей</li> <li>21 неделя</li> <li>84. СФП. Специальные имитационные упражнения на силу</li> <li>21 неделя</li> <li>85. ОФП. Эстафеты с элементами акробатики</li> <li>22 неделя</li> <li>86. ТТП. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения</li> <li>22 неделя</li> <li>87. ОФП. Упражнения для развития быстроты</li> <li>88. СФП. Специальные упражнения на развитие координационных способностей</li> <li>22 неделя</li> <li>89. ОФП. Упражнения на развитие общей выносливости</li> <li>23 неделя</li> <li>90. ОФП. Обучение финтам, обводке 1 в 1, защитным действиям</li> <li>23 неделя</li> <li>91. ОФП. Общеразвивающие упражнения на скорость с использованием координационных лестниц</li> <li>92. Неделя</li> <li>93. ОФП. Упражнения для развития прыгучести</li> <li>24 неделя</li> <li>94. СФП. Специальные имитационные упражнения на скорость с использованием мячей</li> <li>24 неделя</li> <li>95. ОФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей</li> <li>24 неделя</li> <li>96. СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием мячей</li> <li>24 неделя</li> <li>97. ОФП. Скоростно-силовые упражнения</li></ul>	71.	ОФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	18 неделя
74.       ТПП. Обводка 1 в 1 на снарядах, в игровых упражнениях и в самой игре       19 неделя         75.       ОФП. Подвижные игры       19 неделя         76.       СФП. Специальные упражнения для развития специальной скоростной-силовой выносливости       19 неделя         77.       ОФП. Упражнения на развитие координационных способностей       20 неделя         78.       ТПП. Проведение игр с различными партнерами и соперниками по заданию тренера       20 неделя         79.       ОФП. Беговые упражнения       20 неделя         80.       ОФП. Скоростно-силовые упражнения       20 неделя         81.       ОФП. Упражнения на развитие скоростных способностей       21 неделя         82.       СФП. Специальные упражнения на координацию движений       21 неделя         83.       ОФП. Упражнения на развитие силовых способностей       21 неделя         84.       СФП. Специальные имитационные упражнения на силу       21 неделя         85.       ОФП. Упражнения для развития быстроты       22 неделя         86.       ТПП. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения       22 неделя         87.       ОФП. Упражнения для развития быстроты       22 неделя         89.       ОФП. Упражнения на развитие координационных способностей       22 неделя         90.       ТПП. Обучение финтам, обводке 1 в 1, защитным действиям <td>72.</td> <td>СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием барьеров</td> <td>18 неделя</td>	72.	СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием барьеров	18 неделя
75.       ОФП. Подвижные игры       19 неделя         76.       СФП. Специальные упражнения для развития специальной скоростной-силовой выносливости       19 неделя         77.       ОФП. Упражнения на развитие координационных способностей       20 неделя         78.       ТТП. Проведение игр с различными партнерами и соперниками по заданию тренера       20 неделя         79.       ОФП. Беговые упражнения       20 неделя         80.       ОФП. Скоростно-силовые упражнения       20 неделя         81.       ОФП. Упражнения на развитие скоростных способностей       21 неделя         82.       СФП. Специальные упражнения на координацию движений       21 неделя         83.       ОФП. Упражнения на развитие силовых способностей       21 неделя         84.       СФП. Специальные имитационные упражнения на силу       21 неделя         85.       ОФП. Эстафеты с элементами акробатики       22 неделя         86.       ТТП. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения       22 неделя         87.       ОФП. Упражнения для развития быстроты       22 неделя         88.       СФП. Специальные упражнения на развитие координационных способностей       22 неделя         90.       ОФП. Упражнения на развитие общей выносливости       23 неделя         91.       ОФП. Общеразвивающие упражнения       23 неделя     <	73.	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	19 неделя
76.         СФП. Специальные упражнения для развития специальной скоростной-силовой выносливости         19 неделя           77.         ОФП. Упражнения на развитие координационных способностей         20 неделя           78.         ТТП. Проведение игр с различными партнерами и соперниками по заданию тренера         20 неделя           79.         ОФП. Беговые упражнения         20 неделя           80.         ОФП. Скоростно-силовые упражнения         20 неделя           81.         ОФП. Упражнения на развитие скоростных способностей         21 неделя           82.         СФП. Специальные упражнения на координацию движений         21 неделя           83.         ОФП. Упражнения на развитие силовых способностей         21 неделя           84.         СФП. Специальные имитационные упражнения на силу         21 неделя           85.         ОФП. Эстафеты с элементами акробатики         22 неделя           86.         ТТП. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения         22 неделя           87.         ОФП. Упражнения для развития быстроты         22 неделя           88.         СФП. Специальные упражнения на развитие координационных способностей         23 неделя           90.         ТТП. Обучение финтам, обводке 1 в 1, защитным действиям         23 неделя           91.         ОФП. Общеразвивающие упражнения         23 неделя	74.	ТТП. Обводка 1 в 1 на снарядах, в игровых упражнениях и в самой игре	19 неделя
<ul> <li>77. ОФП. Упражнения на развитие координационных способностей</li> <li>20 неделя</li> <li>78. ТПП. Проведение игр с различными партнерами и соперниками по заданию тренера</li> <li>20 неделя</li> <li>20 неделя</li> <li>80. ОФП. Скоростно-силовые упражнения</li> <li>20 неделя</li> <li>81. ОФП. Упражнения на развитие скоростных способностей</li> <li>21 неделя</li> <li>82. СФП. Специальные упражнения на координацию движений</li> <li>21 неделя</li> <li>83. ОФП. Упражнения на развитие скловых способностей</li> <li>21 неделя</li> <li>84. СФП. Специальные имитационные упражнения на силу</li> <li>21 неделя</li> <li>85. ОФП. Эстафеты с элементами акробатики</li> <li>22 неделя</li> <li>86. ТПП. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения</li> <li>22 неделя</li> <li>87. ОФП. Упражнения для развития быстроты</li> <li>22 неделя</li> <li>88. СФП. Специальные упражнения на развитие координационных способностей</li> <li>22 неделя</li> <li>89. ОФП. Упражнения на развитие общей выносливости</li> <li>23 неделя</li> <li>90. ТПП. Обучение финтам, обводке 1 в 1, защитным действиям</li> <li>23 неделя</li> <li>91. ОФП. Общеразвивающие упражнения</li> <li>92 неделя</li> <li>93. ОФП. Опециальные имитационные упражнения на скорость с использованием координационных лестниц</li> <li>94. СФП. Специальные имитационные упражнения на скоростно-силовой выносливости</li> <li>94. СФП. Специальные упражнения для развития скоростно-силовой выносливости</li> <li>94. СФП. Специальные упражнения для развития скоростно-силовой выносливости</li> <li>95. ОФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей</li> <li>96. СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием мячей</li> <li>97. ОФП. Скоростно-силовые упражнения</li> <li>98. СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием мячей</li> <li>98. СФП. Специальные упражнения</li> <li>99. ОФП. Скоростно-силовые упражнения</li> <li>90. СФП. Специальные упражнения</li> <li>91. ОФП. Скоростно-силовые упражнения</li> <li>92. ОФ</li></ul>	75.	ОФП. Подвижные игры	19 неделя
78.       ТТП. Проведение игр с различными партнерами и соперниками по заданию тренера       20 неделя         79.       ОФП. Беговые упражнения       20 неделя         80.       ОФП. Скоростно-силовые упражнения       20 неделя         81.       ОФП. Упражнения на развитие скоростных способностей       21 неделя         82.       СФП. Специальные упражнения на координацию движений       21 неделя         83.       ОФП. Упражнения на развитие силовых способностей       21 неделя         84.       СФП. Специальные имитационные упражнения на силу       21 неделя         85.       ОФП. Эстафеты с элементами акробатики       22 неделя         86.       ТТП. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения       22 неделя         87.       ОФП. Упражнения для развития быстроты       22 неделя         88.       СФП. Специальные упражнения на развитие координационных способностей       22 неделя         89.       ОФП. Упражнения на развитие общей выносливости       23 неделя         90.       ТТП. Обучение финтам, обводке 1 в 1, защитным действиям       23 неделя         91.       ОФП. Общеразвивающие упражнения       23 неделя         92.       СФП. Специальные имитационные упражнения на скорость с использованием       23 неделя         93.       ОФП. Упражнения для развитие скоростно-силовой выносливости       <	76.	СФП. Специальные упражнения для развития специальной скоростной-силовой выносливости	19 неделя
79.       ОФП. Беговые упражнения       20 неделя         80.       ОФП. Скоростно-силовые упражнения       20 неделя         81.       ОФП. Упражнения на развитие скоростных способностей       21 неделя         82.       СФП. Специальные упражнения на координацию движений       21 неделя         83.       ОФП. Упражнения на развитие силовых способностей       21 неделя         84.       СФП. Специальные имитационные упражнения на силу       21 неделя         85.       ОФП. Эстафеты с элементами акробатики       22 неделя         86.       ТПП. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения       22 неделя         87.       ОФП. Упражнения для развития быстроты       22 неделя         88.       СФП. Специальные упражнения на развитие координационных способностей       22 неделя         89.       ОФП. Упражнения на развитие общей выносливости       23 неделя         90.       ТПП. Обучение финтам, обводке 1 в 1, защитным действиям       23 неделя         91.       ОФП. Общеразвивающие упражнения       23 неделя         92.       СФП. Специальные имитационные упражнения на скорость с использованием       23 неделя         93.       ОФП. Упражнения для развития прыгучести       24 неделя         94.       СФП. Специальные упражнения для развития скоростно-силовой выносливости       24 неделя </td <td>77.</td> <td>ОФП. Упражнения на развитие координационных способностей</td> <td>20 неделя</td>	77.	ОФП. Упражнения на развитие координационных способностей	20 неделя
80.       ОФП. Скоростно-силовые упражнения       20 неделя         81.       ОФП. Упражнения на развитие скоростных способностей       21 неделя         82.       СФП. Специальные упражнения на координацию движений       21 неделя         83.       ОФП. Упражнения на развитие силовых способностей       21 неделя         84.       СФП. Специальные имитационные упражнения на силу       21 неделя         85.       ОФП. Эстафеты с элементами акробатики       22 неделя         86.       ГТП. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения       22 неделя         87.       ОФП. Упражнения для развития быстроты       22 неделя         88.       СФП. Специальные упражнения на развитие координационных способностей       22 неделя         90.       ТТП. Обучение финтам, обводке 1 в 1, защитным действиям       23 неделя         91.       ОФП. Общеразвивающие упражнения       23 неделя         92.       КОФП. Специальные имитационные упражнения на скорость с использованием координационных лестниц       23 неделя         93.       ОФП. Упражнения для развития прыгучести       24 неделя         94.       СФП. Специальные упражнения для развития скоростно-силовой выносливости       24 неделя         95.       ОФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей       24 неделя         96.       СФП. Специальные имитацио	78.	ТТП. Проведение игр с различными партнерами и соперниками по заданию тренера	20 неделя
81.       ОФП. Упражнения на развитие скоростных способностей       21 неделя         82.       СФП. Специальные упражнения на координацию движений       21 неделя         83.       ОФП. Упражнения на развитие силовых способностей       21 неделя         84.       СФП. Специальные имитационные упражнения на силу       21 неделя         85.       ОФП. Эстафеты с элементами акробатики       22 неделя         86.       ТТП. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения       22 неделя         87.       ОФП. Упражнения для развития быстроты       22 неделя         88.       СФП. Специальные упражнения на развитие координационных способностей       23 неделя         90.       ТТП. Обучение финтам, обводке 1 в 1, защитным действиям       23 неделя         91.       ОФП. Общеразвивающие упражнения       23 неделя         92.       СФП. Специальные имитационные упражнения на скорость с использованием координационных лестниц       23 неделя         93.       ОФП. Упражнения для развития прыгучести       24 неделя         94.       СФП. Специальные упражнения для развития скоростно-силовой выносливости       24 неделя         95.       ОФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей       24 неделя         96.       СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием мячей       24 неделя <td< td=""><td>79.</td><td>ОФП. Беговые упражнения</td><td>20 неделя</td></td<>	79.	ОФП. Беговые упражнения	20 неделя
82.       СФП. Специальные упражнения на координацию движений       21 неделя         83.       ОФП. Упражнения на развитие силовых способностей       21 неделя         84.       СФП. Специальные имитационные упражнения на силу       21 неделя         85.       ОФП. Эстафеты с элементами акробатики       22 неделя         86.       ТТП. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения       22 неделя         87.       ОФП. Упражнения для развития быстроты       22 неделя         88.       СФП. Специальные упражнения на развитие координационных способностей       22 неделя         89.       ОФП. Упражнения на развитие общей выносливости       23 неделя         90.       ТТП. Обучение финтам, обводке 1 в 1, защитным действиям       23 неделя         91.       ОФП. Общеразвивающие упражнения       23 неделя         92.       СФП. Специальные имитационные упражнения на скорость с использованием координационных лестниц       23 неделя         93.       ОФП. Упражнения для развития прыгучести       24 неделя         94.       СФП. Специальные упражнения для развития скоростно-силовой выносливости       24 неделя         95.       ОФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей       24 неделя         96.       СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием мячей       24 неделя         97.<	80.		20 неделя
83.       ОФП. Упражнения на развитие силовых способностей       21 неделя         84.       СФП. Специальные имитационные упражнения на силу       21 неделя         85.       ОФП. Эстафеты с элементами акробатики       22 неделя         86.       ТТП. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения       22 неделя         87.       ОФП. Упражнения для развития быстроты       22 неделя         88.       СФП. Специальные упражнения на развитие координационных способностей       22 неделя         89.       ОФП. Упражнения на развитие общей выносливости       23 неделя         90.       ТТП. Обучение финтам, обводке 1 в 1, защитным действиям       23 неделя         91.       ОФП. Общеразвивающие упражнения       23 неделя         92.       СФП. Специальные имитационные упражнения на скорость с использованием координационных лестниц       23 неделя         93.       ОФП. Упражнения для развития прыгучести       24 неделя         94.       СФП. Специальные упражнения для развития скоростно-силовой выносливости       24 неделя         95.       ОФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей       24 неделя         96.       СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием мячей       24 неделя         97.       ОФП. Скоростно-силовые упражнения       25 неделя			* *
84. СФП. Специальные имитационные упражнения на силу       21 неделя         85. ОФП. Эстафеты с элементами акробатики       22 неделя         86. ТТП. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения       22 неделя         87. ОФП. Упражнения для развития быстроты       22 неделя         88. СФП. Специальные упражнения на развитие координационных способностей       22 неделя         89. ОФП. Упражнения на развитие общей выносливости       23 неделя         90. ТТП. Обучение финтам, обводке 1 в 1, защитным действиям       23 неделя         91. ОФП. Общеразвивающие упражнения       23 неделя         92. СФП. Специальные имитационные упражнения на скорость с использованием координационных лестниц       23 неделя         93. ОФП. Упражнения для развития прыгучести       24 неделя         94. СФП. Специальные упражнения для развития скоростно-силовой выносливости       24 неделя         95. ОФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей       24 неделя         96. СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием мячей       24 неделя         97. ОФП. Скоростно-силовые упражнения       25 неделя			
85.       ОФП. Эстафеты с элементами акробатики       22 неделя         86.       ТТП. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения       22 неделя         87.       ОФП. Упражнения для развития быстроты       22 неделя         88.       СФП. Специальные упражнения на развитие координационных способностей       22 неделя         89.       ОФП. Упражнения на развитие общей выносливости       23 неделя         90.       ТТП. Обучение финтам, обводке 1 в 1, защитным действиям       23 неделя         91.       ОФП. Общеразвивающие упражнения       23 неделя         92.       СФП. Специальные имитационные упражнения на скорость с использованием координационных лестниц       23 неделя         93.       ОФП. Упражнения для развития прыгучести       24 неделя         94.       СФП. Специальные упражнения для развития скоростно-силовой выносливости       24 неделя         95.       ОФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей       24 неделя         96.       СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием мячей       24 неделя         97.       ОФП. Скоростно-силовые упражнения       25 неделя		1	
86.ТТП. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения22 неделя87.ОФП. Упражнения для развития быстроты22 неделя88.СФП. Специальные упражнения на развитие координационных способностей22 неделя89.ОФП. Упражнения на развитие общей выносливости23 неделя90.ТТП. Обучение финтам, обводке 1 в 1, защитным действиям23 неделя91.ОФП. Общеразвивающие упражнения23 неделя92.СФП. Специальные имитационные упражнения на скорость с использованием координационных лестниц23 неделя93.ОФП. Упражнения для развития прыгучести24 неделя94.СФП. Специальные упражнения для развития скоростно-силовой выносливости24 неделя95.ОФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей24 неделя96.СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием мячей24 неделя97.ОФП. Скоростно-силовые упражнения25 неделя			
87.ОФП. Упражнения для развития быстроты22 неделя88.СФП. Специальные упражнения на развитие координационных способностей22 неделя89.ОФП. Упражнения на развитие общей выносливости23 неделя90.ТТП. Обучение финтам, обводке 1 в 1, защитным действиям23 неделя91.ОФП. Общеразвивающие упражнения23 неделя92.СФП. Специальные имитационные упражнения на скорость с использованием координационных лестниц23 неделя93.ОФП. Упражнения для развития прыгучести24 неделя94.СФП. Специальные упражнения для развития скоростно-силовой выносливости24 неделя95.ОФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей24 неделя96.СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием мячей24 неделя97.ОФП. Скоростно-силовые упражнения25 неделя			
88.       СФП. Специальные упражнения на развитие координационных способностей       22 неделя         89.       ОФП. Упражнения на развитие общей выносливости       23 неделя         90.       ТТП. Обучение финтам, обводке 1 в 1, защитным действиям       23 неделя         91.       ОФП. Общеразвивающие упражнения       23 неделя         92.       СФП. Специальные имитационные упражнения на скорость с использованием координационных лестниц       23 неделя         93.       ОФП. Упражнения для развития прыгучести       24 неделя         94.       СФП. Специальные упражнения для развития скоростно-силовой выносливости       24 неделя         95.       ОФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей       24 неделя         96.       СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием мячей       24 неделя         97.       ОФП. Скоростно-силовые упражнения       25 неделя		1	
89.       ОФП. Упражнения на развитие общей выносливости       23 неделя         90.       ТТП. Обучение финтам, обводке 1 в 1, защитным действиям       23 неделя         91.       ОФП. Общеразвивающие упражнения       23 неделя         92.       СФП. Специальные имитационные упражнения на скорость с использованием координационных лестниц       23 неделя         93.       ОФП. Упражнения для развития прыгучести       24 неделя         94.       СФП. Специальные упражнения для развития скоростно-силовой выносливости       24 неделя         95.       ОФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей       24 неделя         96.       СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием мячей       24 неделя         97.       ОФП. Скоростно-силовые упражнения       25 неделя	-	· · · · ·	
90.       ТТП. Обучение финтам, обводке 1 в 1, защитным действиям       23 неделя         91.       ОФП. Общеразвивающие упражнения       23 неделя         92.       СФП. Специальные имитационные упражнения на скорость с использованием координационных лестниц       23 неделя         93.       ОФП. Упражнения для развития прыгучести       24 неделя         94.       СФП. Специальные упражнения для развития скоростно-силовой выносливости       24 неделя         95.       ОФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей       24 неделя         96.       СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием мячей       24 неделя         97.       ОФП. Скоростно-силовые упражнения       25 неделя			
91.       ОФП. Общеразвивающие упражнения       23 неделя         92.       СФП. Специальные имитационные упражнения на скорость с использованием координационных лестниц       23 неделя         93.       ОФП. Упражнения для развития прыгучести       24 неделя         94.       СФП. Специальные упражнения для развития скоростно-силовой выносливости       24 неделя         95.       ОФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей       24 неделя         96.       СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием мячей       24 неделя         97.       ОФП. Скоростно-силовые упражнения       25 неделя		1 1	
92.       СФП. Специальные имитационные упражнения на скорость с использованием координационных лестниц       23 неделя         93.       ОФП. Упражнения для развития прыгучести       24 неделя         94.       СФП. Специальные упражнения для развития скоростно-силовой выносливости       24 неделя         95.       ОФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей       24 неделя         96.       СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием мячей       24 неделя         97.       ОФП. Скоростно-силовые упражнения       25 неделя	-		
92.       координационных лестниц       23 неделя         93.       ОФП. Упражнения для развития прыгучести       24 неделя         94.       СФП. Специальные упражнения для развития скоростно-силовой выносливости       24 неделя         95.       ОФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей       24 неделя         96.       СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием мячей       24 неделя         97.       ОФП. Скоростно-силовые упражнения       25 неделя	91.		23 неделя
94.       СФП. Специальные упражнения для развития скоростно-силовой выносливости       24 неделя         95.       ОФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей       24 неделя         96.       СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием мячей       24 неделя         97.       ОФП. Скоростно-силовые упражнения       25 неделя		координационных лестниц	
95.       ОФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей       24 неделя         96.       СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием мячей       24 неделя         97.       ОФП. Скоростно-силовые упражнения       25 неделя	93.		24 неделя
96. СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием мячей       24 неделя         97. ОФП. Скоростно-силовые упражнения       25 неделя	94.		24 неделя
97. ОФП. Скоростно-силовые упражнения 25 неделя	95.	ОФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	24 неделя
	96.	СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием мячей	
98. ТТП. Обучение и совершенствование технике и тактике длинных передач 25 неделя	97.		25 неделя
	98.	ТТП. Обучение и совершенствование технике и тактике длинных передач	25 неделя

99.	ОФП. Подвижные игры	25 неделя
100.	СФП. Специальные упражнения на координацию движений	25 неделя
101.	ОФП. Беговые упражнения	26 неделя
102.	ТТП. Изучение правил соревнований	26 неделя
103.	ОФП. Силовые упражнения	26 неделя
104.	СФП. Специальные имитационные упражнения на силовую борьбу в футболе	26 неделя
105.	ОФП. Принятие нормативов по ОФП.	27 неделя
106.	ПП. Подготовка к зачетным испытаниям	27 неделя
107.	Зачетные испытания	27 неделя
108.	Зачетные испытания	27 неделя

#### Планирование 1 год обучения 108 часов

#### Содержание разделов программы 1-й год обучения

#### 1. Теоретические сведения

Теория:

- Правила техники безопасности и поведения на занятиях футболом;
- Правила игры в футбол (размеры поля для игры в футбол, правила игры, полевых игроков и вратаря, выполнение штрафных ударов, классификация и терминология технических приемов игры в футбол);
- Значение здорового образа жизни (режима дня в жизнедеятельности человека, питание в сохранении и укреплении здоровья);
- Гигиенические требования (гигиена жилья, места учебы, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви);
- Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (значение утренней гимнастики и закаливающих процедур, понятие о правильной осанке); Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Понятие о тактике и тактические комбинации, характеристики игровых действий вратаря, защитников, полузащитников, нападающих, индивидуальные и групповые тактические действия;
- Правила подвижных и спортивных игр, требования к проведению спортивных эстафет.

#### 2. Общефизическая подготовка.

*Теория:* Занятия физическими упражнениями в режиме дня. Всестороннее развитие человека. Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, двигательного аппарата человека.

Практика: Бег. Прыжки, прыжковые упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. Упражнения с набивными мячами. Общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед и опускание вниз, сведение рук вперед и разведение в стороны, круговые вращения). Общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады вперед, назад, в сторону). Общеразвивающие упражнения для мышц (наклоны туловища вперед и в стороны, круговые движения туловища с различными положениями рук). -Эстафеты с мячом; с предметами на развитие ловкости, быстроты, координации движения.

#### 3. Специальная подготовка

*Теория:* Занятия физической культурой в домашних условиях. Оценка учащимися своего самочувствия и уровня физической подготовленности.

#### Практика:

- Удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью полъема

- Удары по мячу в движении по неподвижному и катящемуся мячу, после остановки мяча, ведение и рывки на короткие и длинные расстояния, удары по летящему мячу, удары на точность в ноги партнера, ворота, цель или движущемуся партнеру;
- Удары по мячу головой серединой лба, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему мячу, на точность партнеру и в ворота;
- Остановка мяча ногой подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча, грудью, на месте и в движении;
- Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, по прямой с изменением направления и скорости перемещения, между стоек и движущихся партнеров, без сопротивления защитника, ведущей и неведущей ногой;
- Обманные движения после остановки неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная подача мяча назад подошвой, ложный замах ногой для сильного удара по мячу и уход рывком с мячом, имитация передачи партнеру и уход с мячом в сторону;
- Отбор мяча перехват мяча, отбор мяча в единоборстве, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде;
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, с шага, на точность под правую и левую ногу партнера, на ход партнеру.

#### 4. Техническая подготовка

*Теория:* Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений. Техника безопасности.

Практика:

- Стойки игрока перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорение, старты из различных положений;
- Техника передвижения бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом в сторону с поворотами и остановками, выпадом и прыжками на две ноги, прыжки вверх с толчком двух ног, с места и толчком одной с разбегом);
- Техника игры вратаря основная стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах, ловля мяча на уровне груди и живота без прыжка и в прыжке, ловля катящегося и летящего низко мяча без падения и в падением, перекатом, ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, быстрый подъем с мячом на ноги после падения, отбивание мяча кулаком без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность, выбивание ногой с земли и с рук на точность; Техника свободного нападения.

#### 5. Тактическая подготовка

*Теория:* Просмотр соревнований профессиональных спортсменов, учебных видеофильмов. Домашние задания и их выполнение.

Практика:

	`
larmura	нападения:

□ Индивидуальные действия без мяча (правильное расположение и ориентировка на
футбольном поле, выбор момента и способа передвижения в свободное место с целью
получения мяча);
□ Индивидуальные действия с мячом (использование изученных способов удара по
мячу, ведения и остановок мяча в зависимости от игровой ситуации);
□ Групповые действия (выполнение передачи в ноги партнеру, на свободное место

избранной тактической схеме, взаимодействие игроков при атаке финтом и через центр).

и удар, выполнение простейших комбинаций в стандартных положениях - начало игры,

#### Тактика защиты:

□ Индивидуальные действия	(выбор	позиции	ОТНО	осительно	опекае	емого	игрока	для
противодействия получению мяча,	веденин	о и удар	у по	воротам,	отбор	мяча	изучаем	иым
способом в зависимости от игровой	ситуаци	ии);						

□ Групповые действия (взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций, создание искусственного положения «вне игры»);

□ Тактика вратаря (выбор правильной позиции в воротах при ударах в различных направлениях и угловом штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот);

□ Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, оборонительные действия согласно избранной тактической схеме в составе команды по принципу персональной, зонной или комбинированной защиты).

- Позиционные нападения без изменения позиций игроков;
- Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1, с атакой и без атаки ворот.

#### 6. Игровая подготовка

*Теория:* Определение и устранение типичных ошибок при игре. Техника безопасности. *Практика:* 

- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров;
- Игра и игровые задания 2:1,3:1, 3:2 и 3:3. «Регби»;
- «Квадрат»;
- «Пятнашки с ведением мяча»; «Броуновское движение

#### Оценочные и методические материалы

- Медицинский контроль в начале учебного года оценивает состояние здоровья учащихся нулевая аттестация
- Участие в соревнованиях различного уровня по футболу и мини футболу промежуточная аттестация (декабрь)
- Система тестирования и контрольных нормативов, позволяющие оценить динамику развития физических качеств учащихся *итоговая аттестация (апрель-май)*

#### Методическое обеспечение программы

## Методическое обеспечение реализации дополнительной образовательной программы.

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно- воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итого
1.	Теоретическая подготовка	Традиционная, беседы, просмотр телепередач, тестирование, зачеты, беседы с родителями, общие собрания учащихся и родителей, творческие встречи.	Диалог, анализ выступлений, показ, решение проблемных ситуаций. Словесный, наглядный, практический (судейство), индивидуальный.	Использование специальной литературы, наглядных пособий по темам. Спортивный зал или кабинет с мультимедийной техникой	Опрос учащихся, судейство соревнований.

2.	Практическая	Комбинированное	Игры,	Таблица оценки	Зачет, открытое
	подготовка	занятие, игра,	упражнения,	тестовых	занятие для
		праздник, зачет,	репродуктивный,	испытаний	родителей,
		эстафета,	коллективный,	детей. Схемы,	самоанализ,
		соревнование,	индивидуально-	иллюстрации.	сдача
		репетиция.	фронтальный,	Оборудованный	контрольноперев
			групповой, в	спортивный зал	одных
			парах.	или футбольное	нормативов,
				поле размером	соревнования.
				не менее 30 x15	
				M.	
				Свисток – 1 шт.	
				Секундомер – 1	
				ШТ.	
				Футбольный	
				МЯЧ	
				– 8 шт.	

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- тестирование (индивидуальное),
- открытые занятия,
- соревнования, спартакиады, матчи, турниры, педагогическое наблюдение, –отзывы детей и родителей.

*Контроль* осуществляется: по двигательной активности - на основании результатов тестов.

Способы фиксации результата:

- 1. Протоколы уровня физической подготовленности учащихся (начальный, промежуточный, итоговый),
- 2. Протоколы соревнований, спартакиад, матчей, турниров.

#### Список литературы

- 1. Волков В.М., Швыкова И.А. Футбол. Поурочная программа для учебнотренировочных групп 1-го и 2-го года обучения ДЮСШ и СДЮШОР. Под редакцией Волков В.М., Швыкова И.А. М.: «Тера Спорт», 2002.
  - 2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. М.: ФиС, 2001. 44 с.
- 3. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. М.: ФиС, 2007. 167 с.
  - 4. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. М.: ФиС, 2012. 77 с.
  - 5. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М.: ФиС, 2001. 132 с.
  - 6. Рогальский H., Дегель Э. Футбол для юношей. M.: ФиС, 2010. 80 c.
  - 7. Филин В.П., Фомин Р.А. Основы юношеского спорта. M.: ФиС, 2012. 57 c.